De klankschaal

Herfst 2014 Leven in Aandacht jaargang 20 - nr. 45



Dharmalezing: De ware natuur van geboorte en dood

Thema: Omgaan met de dood

Zwarte Cross, bier en meditatie

EIAB retraite: indrukken

Vietnam Projecten

Activiteiten van de stichting Leven in Aandacht

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 45 herfst 2014

Lieve vrienden,

Het thema van deze *Klankschaal* is: 'Omgaan met de dood en loslaten'. Thây spreekt over geen geboorte en geen dood, dat niets wordt gemaakt en niets verdwijnt. Er is alleen voortzetting. Dus het gaat niet over omgaan met de dood, maar omgaan met de voortzetting ofwel het proces van transformatie.

De manier waarop ik nu over de dood denk is een proces geweest. Ik ben katholiek opgevoed met dogma's als hemel, hel en vagevuur. Door ervaringen in het leven, waaronder het overlijden van mijn ouders en vrienden, ben ik anders gaan kijken naar mijn geloof en ook naar de dood. De kerk als instituut brokkelde voor mij af, later ook het geloof met zijn dogma's.

De retraite in Waldbröl met Thây was een geweldige ervaring. Allereerst natuurlijk zijn inspirerende lezingen, en daarnaast de beoefening van lopen en eten in stilte, het Dharmadelen in de families en de geleide meditaties. Het is mooi om de deelnemers in de loop van de week te zien ontspannen. Het beoefenen van de vijf aandachtsoefeningen is voor mij een weg om te gaan.



Ook het verschijnen van *De Klankschaal* ervaar ik iedere keer als een voortzetting. De redactie vormt een Sangha die regelmatig bij elkaar komt en via de mail interessante onderwerpen deelt.

Velen kijken uit naar het verschijnen van ieder nieuw nummer van *De Klankschaal*. We hopen dan ook dat dit nummer doorgegeven wordt aan nieuwe mensen die *De Klankschaal* willen ontvangen door een donatie te doen. Zo kan ook het verschijnen van *de Klankschaal* een voortzetting blijven.

Gerda Vloedgraven
Pure aandachtsoefening van het hart

'Open mind, Open Heart': op ontdekkingsreis met de Sangha

Soms zien we de Sangha na een tijdje als een routine: 'zo doen we het altijd'. Dat voelt voor de vaste deelnemers vertrouwd. We weten wie en wat we aantreffen en voelen ons op ons gemak. Tijdens dit weekend willen we je uitnodigen om met frisse ogen naar je Sangha te kijken. Wat betekent het open te zijn voor alles wat zich voordoet? We gaan op ontdekkingsreis met de Sangha.

Het Sangha Opbouw Weekend is opgezet als een retraiteweekend. De gebruikelijke dagindeling van Plum Village retraites wordt gevolgd. Bij de zit- en loopmeditaties, de mindful movements, het uitnodigen van de klankschaal, het lezen van teksten en contemplaties, is er gelegenheid om te oefenen in je familiegroep.

Het programma begint vrijdag 24 oktober om 17:00 uur (aankomst vanaf 15.00 uur). Zondag 26 oktober eindigt het programma om 16.00 uur. Na gezamenlijk opruimen kunnen we uiterlijk 17.00 uur naar huis.

Locatie: Beukenhof in Biezenmortel (bij Tilburg).

Voor wie: Je bent welkom als je lid bent van de kerngroep van een Sangha of dat wilt worden. Er kunnen meerdere mensen vanuit één kerngroep komen. Ook jongeren van Wake Up Sangha's zijn van harte uitgenodigd.

Begeleiding: Het weekend wordt begeleid door Ordeleden en leden van de werkgroep Sangha Opbouw.
Prijs: De deelnameprijs is 145 euro (studenten en jongeren tot 27 jaar: 110 euro).

Inschrijving: De inschrijving loopt tot 17 oktober 2014, via de website (www.aandacht.net). De inschrijving is definitief na betaling.

Informatie: Voor nadere informatie kan je terecht bij Sanghaopbouw@aandacht.net.

De Ware Natuur van Geboorte en Dood

Uit de 21-daagse retraite "Wat gebeurt er als we leven, wat gebeurt er als we dood gaan?"

De bevrijdende bel van ademen

Vandaag is de 13e juni en we zijn in de Full Moon Meditatiehal van de New Hamlet.

Wanneer we de bel horen, stoppen we met denken, met praten en beginnen aandachtig te ademen. Dit is een gewoonte geworden, een goede gewoonte. Als we het goed doen, is er meteen al als we inademen vrede, ontspanning en plezier. Direct al in de eerste seconde van de inademing is vrede mogelijk, zijn ontspanning, loslaten en vrijheid mogelijk. Dat is helemaal niet moeilijk, eigenlijk is het erg prettig. Dus we zouden die gewoonte van gelukkig zijn moeten nastreven. Hetzelfde zou moeten gelden wanneer je zitmeditatie doet. Veel mensen worstelen als ze zitten, ze vechten. Het kost ze echt moeite. Als je de bel hoort, stop je meteen met denken, op een hele natuurlijke manier. Je stopt met praten en begint in te ademen. Dat is een goede gewoonte geworden. Op het moment dat je stopt met denken en praten en begint te focussen op het inademen, kun je loslaten, voel je vrede, bevrijding, plezier. Zo zou het moeten zijn. Als je worstelt, als je je niet prettig voelt, betekent het dat je niet beoefent, je doet het niet goed. Zitten is niet iets waarvoor je zou moeten worstelen, zou moeten vechten om iets te bereiken. Als je tafeltennis speelt, doe je dat omdat het je plezier geeft, niet omdat je gedwongen wordt om het te doen. Maar hoe meer je traint, des te leuker wordt het. Hetzelfde geldt voor de beoefening van ademen. Je hebt een bron van geluk, vrede en plezier in je adem. Adem alleen maar in en je kunt gelukkig zijn. Dat geldt ook voor zitten; je hoeft niet te vechten om te zitten. Zitten is niet iets om tot een goed einde te brengen, maar om van te genieten. Als je gaat zitten laat je alle spanningen los, je staat je lichaam toe zich te ontspannen, niets te doen, om in het hier en nu te zijn zodat het zich beter voelt. Je dwingt je lichaam niet, je staat het toe te relaxen, niets te doen en te genieten van het hier en nu in- en uitademen.

Dus je combineert het zitten en het ademen, en je hebt tien, twintig minuten, een half uur om te genieten van het niets doen, gewoon je lichaam toestaan om te ontspannen en gewoon te genieten van de in- en uitademing, zodat vrede, geluk en vrijheid mogelijk zijn terwijl je zit. En hetzelfde geldt voor als je loopt. Iedere stap kan je vreugde, ontspanning en vrijheid brengen. Als je daarmee doorgaat zal het een gewoonte worden, de gewoonte om gelukkig te zijn. Geluk is een gewoonte! Wanneer we dat samen doen worden we gedragen door de collectieve energie. Dat is de reden waarom een retraite zo goed is! Niet veel mensen kunnen het zich veroorloven om naar een 21-daagse retraite te gaan. Wij hebben daarom veel geluk.

De modder en de Lotus

Als we ons niet gelukkig, ontspannen en vreugdevol voelen terwijl we ademen, zitten en lopen, denken we misschien dat dit is omdat we het lijden in ons nog niet getransformeerd hebben. We denken misschien dat er zó veel modder in ons is dat de lotus daar niet gemakkelijk doorheen kan breken. Dus je vraagt jezelf af: "Waarom heb ik alleen modder? Waar is de lotus?" Thây zegt dan altijd: "Als er ergens modder is, is de lotus daar ook ergens. Dat is een wetmatigheid!" Interzijn, links en rechts, boven en beneden,ze gaan altijd samen. Hoe kan het dan dat ik er maar één van zie? De modder! Het antwoord is al gegeven in de Dharma-lezingen van de vorige tien dagen. Als je in de modder kijkt, kan je altijd óók de lotus zien. En als je naar de lotus kijkt, kan je altijd ook de modder er in zien. Je kunt het één niet van het ander scheiden, het één niet uit het ander wegnemen. Je moet de lotus júist in de modder zoeken. Probeer die niet ergens anders te vinden. Het is in de modder dat je de lotus kunt vinden, het is in het lijden dat je het geluk kunt vinden. Veel mensen kennen die wetmatigheid niet; zij proberen te vluchten voor de modder waardoor ze de lotus nooit zullen hebben. Je zult de lotus in de modder moeten zoeken, je zult het geluk juist dáár, in het lijden, moeten zoeken. Er is dus die geestesgesteldheid die verstrooiing heet, of vergetelheid, angst, of verdriet die in je is. En dat is de modder. Het is niet nodig dat we dat eerst allemaal weg moeten werken om een lotus te vinden. Zelfs als je veel lijdt is het mogelijk dat je van het geluid van de bel geniet, en van je in- en uitademing. Focus je aandacht enkel op het geluid van de bel en je hebt een kans om je zorgen, ongerustheid en angsten te stoppen. Stop je denken, stop alles, vestig je aandacht op één ding tegelijk, je inademing. Je bent in staat om vele dingen te doen die veel moeilijker zijn dan enkel en alleen maar het denken stoppen. Stop het denken, het praten en richt je aandacht op je inademing. Je kunt veel meer dingen die véél moeilijker zijn. Er zijn veel moeilijke problemen die misschien te maken hebben met je computer, en die kun je allemaal oplossen. Dit is heel makkelijk: stop gewoon met denken, het gepraat en focus je aandacht op je inademing. Dat is helemaal niet moeilijk, en als je dat doet, leg je de last van het lijden en van je zorgen af en kun je beginnen te genieten. Je cultiveert meteen op dat moment je vrijheid, je vreugde en je geluk. Het is mogelijk de lotus te zien terwijl de modder er ook is. Maak je geen zorgen. Denk niet:"ik heb véél te veel modder, ik kan die lotus toch niet zien." Nee. De lotus kan altijd in de modder gevonden worden. Als je het denken, het praten kunt stoppen en je aandacht vredig en rustig kunt richten op je in- en uitademing, kun je vrijheid produceren, vrijheid van vele dingen, zoals afleiding, denken, het verleden, de toekomst, omdat je geest zich slechts op één ding concentreert: het geluid van de bel of je inademing. Dus de lotus is er altijd. Als je er niet van kunt genieten, zie je hem



ook niet omdat je niet toelaat dat hij zich manifesteert. De lotus is er altijd. Hij is daar in potentie, in zijn vorm van zaad, in zijn slapende, wachtende staat en klaar om zich te manifesteren. Dat is wat in het boeddhisme 'Boeddha-natuur' genoemd wordt. Boeddha-natuur is de capaciteit om te ontwaken, vrij te zijn, om mededogend en gelukkig te zijn. Dat is aanwezig in je opslag-bewustzijn. Dat is de lotus, en zeg niet dat je die niet hebt, want dat is niet waar! Iedereen heeft de lotus, de Boeddha-natuur in zich zelf. Dat is ons kosmisch lichaam, ons Boeddha-lichaam. Je kunt dat nagaan in je eigen dagelijkse ervaringen. Het is geen kwestie van geloof of iets abstracts om in te geloven. Het is iets concreets. De lotus ontstaat vanuit de modder. Geluk en vrijheid ontstaan vanuit lijden.

Interzijn: Overstijgen van de tegenstellingen

Eerder spraken we over de lotus als de bloem van non-discriminatie, de wijsheid van gelijkmoedigheid. De lotus groeit uit het water. Dit is de lucht, dit is het water. Maar de lotus komt ook vanuit de modder. De modder vertegenwoordigt manas. Water is het geest-bewustzijn (*manovijñana*). Lucht is de wijsheid van non-discriminatie (*samatajñana*), gelijkmoedigheid. Dit is de lotus die vanuit modder geboren wordt dankzij het werk van ons geest-bewustzijn. Geest-bewustzijn is een breed begrip, maar wat Freud ziet als het Ego, bevindt zich in het geest-bewustzijn, wat hij als het Id ziet, bevindt zich binnen manas; wat hij ziet als het Super-Ego. Je kunt zien dat het Super-Ego niet kan bestaan zonder het Id. Id is het materiaal dat gesublimeerd moet worden. Seksuele energie, hunkering, woede en angst zijn de modder. Als je weet hoe je daar gebruik van kunt maken, kan je prachtige dingen creëren, zoals kunst, muziek, deugden, verlichting etc.

Op het eerste gezicht lijkt de lotus de vijand van de modder, het lijden de vijand van geluk, waanideeën de vijand van verlichting, maar als we diep kijken zien we de aard van inter-zijn tussen de lotus en de modder. We zien de lotus in de modder en de modder in de lotus. We kunnen concluderen dat deze drie vormen van bewustzijn niet van elkaar verschillen. Ze zijn niet drie verschillende entiteiten. Ze zijn elkaars voortzetting. Dat is belangrijk. Zonder de één kan de ander niet bestaan. In de één zouden we de ander moeten kunnen zien. Wanneer God zegt: 'Laat er licht zijn', en het licht zegt: 'Lieve God, ik moet even wachten', vraagt God: 'Waar wacht je op?' en het licht zegt: 'Ik wacht op de duisternis zodat we ons samen kunnen manifesteren, wij

zijn een paar, licht en duisternis'. En God zegt: 'Maar de duisternis is er al!' En het licht: 'In dat geval ben ik er óók al!'

Er kan geen links zijn zonder rechts

Als je een politicus bent, lijdt je vanwege de andere partij. Als jij links bent, geef je rechts de schuld van het lijden in je land en je eigen lijden. Maar in het licht van inter-zijn kan er geen links zijn als er ook geen rechts is. Velen van ons zien dat niet en we neigen er naar de andere kant te willen elimineren. Laten we eens kijken naar de stengel van een lotus. De ene kant is de linkerkant (voor mij rechts), de communistische of socialistische partij. De andere kant is rechts, meneer Le Pen, het Nationaal Front. Als je links bent zie je de andere kant als je vijand en wens je dat die uit de politiek zal verdwijnen. Maar dat is niet wijs, want als de ene kant zou verdwijnen, zou de andere kant er ook niet kunnen zijn. Stel je voor dat links de rechterkant ál te graag zou elimineren, dan zou er een scheidslijn moeten zijn die links duidelijk afbakent van rechts zodat ze daar, op die plek het mes konden zetten. Dus als links daar snijdt, denken ze dat rechts daarmee geëlimineerd is, maar dan verschijnt het ineens weer aan de andere kant... Want als er links is, ís er rechts. Als je socialist bent zie je dat er progressieve elementen in jouw partij zitten, maar ook hele conservatieve. Ze lijken wel rechts! Waar links is, is ook rechts; ze inter-zijn. Er kan geen links zijn zonder rechts. Dat is de waarheid. Dat is de grond van alles, de grond van inter-zijn. Alles wat je zegt, elke bewering die dat soort inzicht weerlegt, is niet de waarheid. Je kunt niet helemaal alleen zijn, je moet wel inter-zijn met de hele kosmos. Een wolk, een kiezelsteen, een rivier, een ster; alles volgt de wetmatigheid van inter-zijn.

Geen geboorte - geen dood

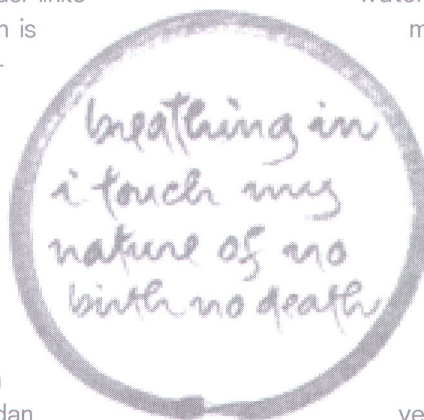
Nu kunnen we praten over leven en dood, geboorte en dood. Stel dat iemand sterft, min of meer langzaam sterft. We zijn allemaal langzaam aan het sterven, sommigen wat sneller, anderen wat langzamer, maar we zijn allemaal aan het sterven. Dat is een feit. Je kunt niet zeggen;"Hij is aan het sterven, ik niet!" dat is niet waar. Maar er is een manier van sterven die ons doet lijden. Als je de wijsheid hebt, dan zal sterven geen probleem meer zijn. Dit is een meditatie, een collectieve meditatie, dit is geen verhandeling. Het is een meditatie; het diep kijken in de ware aard van geboorte en dood. Sinds het begin van deze retraite hebben we veel gemediteerd. Als we het hadden over de wolk, zagen we dat de aard van de wolk er een was van geen-geboorte en geen-dood. Geboorte en dood klinken meer als een idee, een denkbeeld, dan als een realiteit. Niet alleen geboorte en dood zijn ideeën, maar dat geldt ook voor zijn en niet-zijn. Dit wordt bevestigd door de Boeddha. Juiste Zienswijze is het soort inzicht dat het idee van zijn en niet-zijn overstijgt. We zijn door deze ideeën, deze denkbeelden gevangen en dat is de reden dat angst en woede ontstaan. We kunnen spreken over twee niveaus van waarheid. De 'alledaagse', conventionele, relatieve waarheid waar geboorte en dood zijn. Op een dieper niveau ligt de ultieme waarheid. Dit is een erg belangrijke lering van de Boeddha. Op het niveau van de conventionele waarheid kennen we begin en einde, geboorte en dood, zijn en niet-zijn, creatie en destructie. Dit zijn denkbeelden, maar we hebben ze nodig. Als je een huis gaat bouwen moet je beginnen met de fundering, de onderste verdieping. Je kunt niet met de derde verdieping beginnen! Dus het idee van onder en boven is belangrijk. Als we dieper kijken kunnen we het idee, het denkbeeld van onder en boven overstijgen. Wij zitten in Frankrijk, aan deze kant van de aardbol, en we menen dat dit onder is (Thây wijst naar beneden) en dat boven (Thây wijst naar boven), en dat weten we zeker. Maar mensen aan de andere kant van de aarde zullen het daar niet mee eens zijn. Ons beneden is hun boven. Dus, volgens de ultieme waarheid bestaat er geen onder en geen boven. Dat is de diepere waarheid. Op het niveau van de conventionele waarheid kunnen we de geboorte en dood van een wolk zien. Maar als we dieper kijken dan zien we dat een wolk nooit kan sterven, want sterven betekent van iets word je ineens niets. Dit is niet iets dat te moeilijk is om te begrijpen. Op het gebied van wiskunde, natuurkunde en astronomie ben je in staat om veel ingewikkelder dingen te begrijpen! Geboorte en dood, boven en beneden zijn concepten die toegepast worden op andere niveaus van de conventionele waarheid. Als je geboren wordt geven ze je een geboortebewijs. Ze willen er zeker van zijn dat je op die en die dag, om die en die tijd, maand en jaar geboren bent. En dat maakt dat je een ID-kaart of paspoort kunt krijgen. Dat is belangrijk, die dingen heb je nodig. Maar als je diep kijkt naar het moment dat we geboren worden, is dat niet het moment van onze geboorte; het is alleen maar een moment van voortzetting. Daarvóór bestonden we al. Je verblijft acht á negen maanden in de baarmoeder van je moeder, dus iets dat er al is hoeft niet geboren te worden. De datum op je geboortebewijs klopt niet. Dus dan probeer je de datum naar achteren te schuiven, naar het moment van je conceptie. Je moeder wordt zwanger van je en dat is dichter bij de waarheid van je verjaardag, maar ook dat is niet de waarheid. Vóór het moment van de conceptie was je er al, half in je moeder en half in je vader. Het is echt moeilijk voor ons om het moment van je ontstaan verder en verder terug te duwen, de oneindigheid in. We zijn nooit geboren.

Transformatie is de waarheid

Het moment waarvan we denken dat we daar op geboren zijn, is slechts een voortzetting. Onze verjaardag is in feite onze voortzettingsdag. Op onze zogenaamde verjaardag kunnen we in plaats van 'Happy birthday', beter zingen 'Happy continuation-day'! dat is dichter bij de waarheid. De dag van de conceptie is een voortzettingsdag. De dag van onze geboorte is dat ook. We hebben al vele jaren achter de rug; dertig, vijftig, zestig, tachtig! Hoe noemen we deze dagen? Het zijn allemaal voortzettingsdagen. Iedere dag sterven we en worden we opnieuw geboren, want onze

aard is cinematografisch, voortdurend veranderend. Het ziet er naar uit dat we ieder moment sterven en ieder moment geboren worden. Dat kan ook wetenschappelijk bewezen worden. Op dit moment sterven er duizenden en nog eens duizenden cellen in ons lichaam. Wetenschappers kunnen dat bevestigen. Als ik aan mijn hand krab, vallen er vele cellen af. Dat zijn dode cellen van mijn lichaam. De dood van deze lichaamscellen maakt de geboorte van nieuwe cellen mogelijk. De dood is er elk moment, iedere seconde, duizenden cellen sterven en we hebben niet eens tijd om hun begrafenis te organiseren. Op het moment dat deze cellen sterven, verschijnen er nieuwe cellen. Dus geboorte vindt ook plaats; die vindt plaats omdat er gelijktijdig ook dood is. Zonder dood is geboorte niet mogelijk, en zonder geboorte is er geen dood mogelijk. Zonder links is rechts niet mogelijk, en zonder boven is onder niet mogelijk. Dat is de wetmatigheid van inter-zijn, de grond van inter-zijn. Dit is erg belangrijk en het is de waarheid. Vele wetenschappers beginnen nu de waarheid van inter-zijn in te zien. Zo op het oog lijkt het alsof iets sterft, of iemand sterft , maar als we goed observeren en diep kijken, zien we dat de dood van de wolk de geboorte van de regen is. Als de regen niet geboren wordt, hoe kan de wolk dan sterven? Als je zou zeggen;"Regen, ik verbied je geboren te worden!" dan is het onmogelijk voor de wolk om te sterven. De regen wordt geboren en daarom kan de wolk sterven. Dus als je vraagt; "Waarom ga ik dood en kan ik alleen dood zien?" is het omdat je niet diep gekeken hebt en niet ziet dat je op hetzelfde moment geboren wordt, omdat sterven niet mogelijk is zonder geboorte. Je wordt opnieuw geboren. Een wolk zou moeten inzien dat ze regen wordt. Lavoisier had gelijk toen hij zei: "Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme." Niets wordt geboren, niets sterft, alles verandert, transformeert.

Dus transformatie is een belangrijk woord, transformatie is de waarheid. Sterven is niet de waarheid, geboren worden is niet de waarheid. Dat wordt bevestigd door de eerste wet van de thermodynamica, de wet van behoud van materie en energie. Dus de boeddhistische instituten van onze tijd zouden de studie van wetenschap, biologie, natuurkunde etc. in hun programma moeten opnemen, omdat deze kennis van de wetenschap ons helpt de Dharma beter te begrijpen. Begrijp dus eerst je eigen lessen, de Dharma, en begin dan te leren over andere disciplines zoals filosofie, wetenschap etc. Dus in onze boeddhistische instituten zouden we studies als biologie, natuurkunde en kosmologie moeten oppakken. We hoeven geen specialisten te worden in deze gebieden, maar we zouden wel genoeg moeten leren om de dingen beter te begrijpen en manieren te leren om de Dharma beter te kunnen uitleggen aan de mensen in de wereld. Als die mensen weten over biologie, sociologie en kosmologie en je de wetenschappelijke termen weet te gebruiken, helpt ze dat de Dharma veel beter te begrijpen.



Het moment dat de wolk sterft is dus ook het moment dat de regen geboren wordt. De wolk zou niet moeten wachten tot het moment dat ze de regen ziet, want de wolk sterft ieder moment, net als wij. Alles verandert zó snel dat we voldoende aandachtig moeten zijn in dit moment om te kunnen zien dat we echt sterven en echt geboren worden. Als je wat water in de ketel doet en het begint te koken, wat gebeurt er dan? Het water wordt steeds heter, 60, 70, 90 graden. Het is een langzame transformatie en als het 100 graden bereikt gebeurt er iets. Er is geen langzame, kalme verandering meer, maar een abrupte verandering. Het water verandert in damp en stijgt op. Op dat moment wordt water opnieuw geboren als wolk. Bij 100 graden zie je dit gebeuren; de dood van water en de geboorte van damp. Als je diep kijkt zie je dat het niet echt geboorte en dood is, het lijkt maar zo. Als je de ketel op het vuur laat staan en het water laat koken zal al het water verdampen en is er op een gegeven moment geen water meer over. Je zegt dan niet:"Al mijn water is dood!" nee, je water is niet dood, je water heeft zichzelf veranderd in een wolk en je kunt zeggen:"Veel geluk! Veel plezier daarboven!" Er is geen geboorte en er is geen dood, er is alleen transformatie, gedaanteverandering. Transformatie vindt op dit moment plaats, je hoeft niet te wachten totdat het water 100 graden is om dat te zien, dan kan het te laat zijn. We moeten het nú zien, nu diep kijken en weten wat de ware aard is van geboorte en dood, en je zult vrij zijn. Of je nu langzaam of snel sterft, dat is hetzelfde. Als je de wijsheid hebt zal je leven dieper zijn. Één dag van jouw leven zal meer waard zijn dan 1000 dagen van het leven van mensen die niet mindful en geconcentreerd zijn. We leven het leven diepgaand, we waarderen ieder moment van ons leven. Als we genoeg vrijheid en inzicht hebben, zal de kwaliteit van ons leven aanwezig zijn. Dat is een succes; de kwaliteit van het leven en niet de lengte ervan gerekend in maanden en jaren.

De dag die we onze sterfdag noemden is óók een voortzettingsdag. De maatschappij is nog niet zo ver dat we op die dag ook 'Happy continuation!' kunnen zingen, want de geest wordt dusdanig in beslag genomen door het concept 'dood', dat het nog iets heel negatiefs is, nog iets heel donkers en pijnlijks. Tijdens het moment van de geboorte van je baby is er pijn, maar die pijn kan je gemakkelijk accepteren omdat je weet dat de baby geboren wordt. Als we sterven, zelfs als er ernstige dingen aan de hand zijn met ons lichaam, als we kanker hebben, moeilijk ademen etc, is het normaal, omdat het de geboorte van iets is. Een baby wordt hieruit geboren. Als je op zo'n manier sterft is het niet te moeilijk.

Er is eens iets geschreven over de geboorte van een bloesemknop aan een boom aan het begin van de lente. Wanneer de eerste donderslag van de lente gehoord wordt, krijgen de bomen het teken dat zij de bloesemknoppen geboren moeten laten worden, dan de bloesems zelf, en dan het fruit. De lente geeft de opdracht aan de vegetatie om de knoppen, de jonge bladeren, de bloemen etc. geboren te laten worden. Het teken, de opdracht is de donder die klinkt in het jonge groen. Er komt beweging in de knop aan de tak, en er is wat pijn bij de geboorte van de knoppen. De geboorte van een bloem, de geboorte van een knop gaat gepaard met wat pijn, maar je vindt het niet erg omdat je weet dat er geboorte plaatsvindt. En dus is het ook bij sterven, dat is vergelijkbaar. Het gaat gepaard met wat pijn, maar je weet dat dood niet mogelijk is, zonder dat er iets geboren wordt. De dood van het water in de ketel is niet mogelijk zonder de geboorte van de opstijgende damp. Ik denk dat dit voor ons allen niet moeilijk te begrijpen is. Je kunt naar de aard van geen-geboorte en geen-dood van water kijken en die aanraken, en van de wolk, die in regen overgaat.

Overleven en ontwaken

Onze maatschappij wordt zo in beslag genomen door onze dagelijkse zorgen. We maken ons zorgen hoe te overleven, we hebben moeilijkheden in onze relaties, we moeten voor zo veel dingen betalen, we hebben geen tijd om lief te hebben, we hebben geen tijd om diep te leven, om zodoende de aard aan te raken van wat er werkelijk is, wat werkelijk bestaat. We hebben de kans niet om diep te kijken en te begrijpen wat het leven is, en daarom blijven we steken in begrippen als geboorte en dood, begin en eind, zijn en niet-zijn, en zijn we bang. Wat is beschaving? Dat is de tijd hebben om ons leven te leven, om te beminnen en diep te kijken naar de wonderen van het leven en daarvan te genieten. Maar die afslag nemen we niet. Onze maatschappij gaat die richting niet op. We hebben het te druk en we hebben geen tijd om te ademen, te zitten, te rusten. Waarom moeten we zo druk bezig zijn? Er zou een revolutie moeten plaatsvinden! Een zachte revolutie, een ontwaken, zodat we kunnen inzien dat we niet op deze manier door willen blijven gaan. Dit is geen leven. We hebben geen tijd om ons leven te leven, geen tijd om te beminnen, geen tijd om te genieten van de wonderen van het leven die er nú voor ons zijn. We weten dat het Koninkrijk Gods hier en nu beschikbaar is voor ons, maar we kunnen het niet aanraken omdat we geen tijd hebben voor het Koninkrijk. Ieder van ons moet de revolutie van binnen beginnen, zodat onze familie, onze gemeenschap elk hun eigen revolutie kunnen beginnen. Ik wil zo niet doorgaan. Dit is geen leven. Ik wil veranderen.

De vrijheid binnengaan

Lang geleden, toen de Boeddha jonge mensen opriep om zich bij hem te voegen, begrepen velen van hen dat het een revolutie was om hun familie te verlaten en zich in het kloosterleven te begeven. "Dat heb ik allemaal niet nodig! Ik heb geen shampoo nodig, ik kan mijn hoofd scheren, ik heb geen mooie kleren nodig, alleen maar een bruine pij. Ik heb niet zo veel bijzonder voedsel nodig, ik heb een kom en kan het dorp in gaan en de mensen geven me wel wat te eten. Dat is allemaal niet belangrijk, ik wil tijd genoeg hebben om mijn leven te leven, om te lopen, te zitten en te ademen. Mezelf veranderen en helpen de wereld te veranderen. Dat is de motivatie waarmee zovele jongeren zich bij de Boeddha voegden tijdens het eerste jaar van zijn verlichting. Toen hij in de stad Rajagriha kwam, voegden veel jonge mannen zich bij hem omdat er een verlangen was naar verandering. Als je wilt veranderen zul je moeten accepteren dat het mogelijk is een eenvoudig leven te leven, een eenvoudiger leven. Dat is de weg naar buiten, de uitgang. Dat is de betekenis van je huis achterlaten, voorwaarts gaan. Alles achterlaten en vrij zijn. Dus het handboek om jonge novices te trainen heet 'De Vrijheid Binnen Gaan'.

Wordt wakker uit een lange droom

We hebben tijd nodig om ons leven te leven. We hebben vrijheid nodig. Velen van ons hebben die vrijheid niet, en daarom is de kwaliteit van ons leven slecht. Ja, we kunnen veel kopen, maar we zijn niet gelukkig. We kunnen mooie, luxe huizen hebben, allerlei mooie dingen zoals auto's kopen, maar toch lijden we nog. We hebben te weinig tijd om ons leven te leven. We hebben geen tijd om van onszelf te houden, of van andere mensen. We hebben geen tijd om te genieten van de prachtige zonsopgang. Er zijn zó veel wonderen van het leven. We kunnen genieten van de regen, de bomen, de vogels; we kunnen genieten van het kleine paadje dat we nemen voor onze wandelmeditatie. Maar we hebben het te druk. Daarom is ontwaken zo belangrijk. Wordt wakker uit een lange droom. En als je dan wakker bent, dan weet je dat je zó niet wilt doorgaan. Dit is niet je echte leven, je moet veranderen. En net als de jonge mensen in de tijd van de Boeddha, kun je een vorm van leven oppakken die je meer vrijheid geeft, meer tijd om te leven. Eenvoudig leven is iets heel belangrijks, en daarvoor hoef je geen monnik of non te worden. In Plum Village hebben we meer tijd, ook al doen we heel veel. Maar we doen de dingen die we leuk vinden. We hebben de tijd om iedere dag rustig te zitten. Samen zitten en niets doen is iets revolutionairs. Een revolutionaire daad. In de wereld is zo maar zitten tijdsverspilling. Tijd is geld! Je moet je tijd gebruiken om geld te verdienen. Zo zitten is economisch niet verantwoord. Maar dit is een revolutie: je zou een leven moeten leven waarin je tijd hebt om te zitten en niets te doen. Als je stil zit begin je heel veel dingen te zien. Je hebt de tijd om langzaam te lopen. Je hoeft niet steeds te rennen. Je hebt tijd om voor je lichaam, je gevoelens en je emoties te zorgen. Je kunt je tijd zo inrichten dat je samen met andere mensen dat leven kunt leven. Je kunt een dag van aandacht of een retraite organiseren zodat andere mensen kunnen ervaren hoe fijn het is om vrij te zijn, om vreugdevol te zijn, om broederschap en zusterschap te ervaren. Stel je

voor dat iedere monnik en non zijn of haar eigen auto en bankrekening heeft, hoe zou dat kunnen? Hier heeft niemand een bankrekening of salaris. We hebben geen eigen telefoon, maar daar lijden we niet onder; in het kantoor is een telefoon. Als je moet telefoneren kun je die gebruiken. Er is een e-mailadres, we hebben geen eigen e-mailadres nodig. Als je mindfulness beoefent zie je dat er zó veel wonderen zijn in het huidige moment. Je hoeft nergens anders naar te verlangen. Je kunt een leven lijden waarin je anderen helpt. Alle broeders en zusters organiseren het zitten, het lopen, het eten, het werken op zo'n manier dat er harmonie, broederschap en zusterschap ontstaat en waarmee ze mensen helpen om te transformeren. Dat is waarom het belangrijk is onze manier van leven te veranderen, en dat heeft een schok nodig, een soort ontwaken. Dat is waarom de traditie de naam ontwaken kan gebruiken, omdat de Boeddha iemand is die ontwaakt is. Bud betekent ontwaken, Buddha betekent ontwaakte, iemand die al ontwaakt is. Boeddhisme is de leer die mensen helpt te ontwaken. Als je ontwaakt bent wil je niet meer leven zoals je deed, je wilt meer vrijheid, meer vreugde, meer mededogen, meer liefde. Wanneer je tijd genoeg hebt om in de aard van de realiteit te kijken, zul je in staat zijn allerlei soorten denkbeelden, noties, ideeën te verwijderen die aan de grond liggen van je angst en pijn. Je kunt de aard van geen-geboorte en geen-dood aanraken. Iemand die goed is in wandelmeditatie kan het Koninkrijk Gods, het kosmisch lichaam, met iedere stap aanraken. De aard van geen-geboorte en geen-dood is eigen aan iedere bloem, ieder grassprietje. Je hoeft niet ver te zoeken naar het Koninkrijk Gods; als je genoeg aandacht, concentratie en inzicht hebt, helpt iedere stap je het land van geen-geboorte en geen-dood aan te raken. Er is geen geboorte, geen dood, alleen maar transformatie. Het is prachtig, geweldig, om een wolk te zijn die aan de hemel drijft. Het is net zo mooi om de regen te zijn die op de aarde valt. Geen angst meer. Dat is het beste resultaat van de beoefening. Geen angst! Alleen maar vreugde. Thây verlangt naar de vruchten van je beoefening.

Transcriptie: Françoise Pottier (*Lied van het Hart*)
Vertaling: Pieter Loogman (*Volledig Pad van het Hart*)



Soetra over de Lessen voor de Zieken

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha in de tijd dat de Heer verbleef in het klooster in het Jeta Woud in de tuinen van Anathapindika bij Shravasti. In die tijd was de eigenaar Anathapindika ernstig ziek. Toen de Eerwaarde Shariputra dit hoorde, ging hij onmiddelijk naar Ananda en zei: "Broeder Ananda, laten we de leek Anathapindika gaan bezoeken." De Eerwaarde Ananda antwoordde: "Ja, laten we meteen gaan."

De Eerwaarde Ananda trok zijn monnikspij aan, nam zijn eetkom en ging met Eerwaarde Shariputra naar de stad Shravasti om de aalmoezenronde te maken. Ananda liep achter Shariputra aan; ze stopten bij ieder huis totdat ze bij het huis van Anathapindika kwamen en naar binnen gingen om hem te bezoeken. Nadat de Eerwaarde Shariputra was gaan zitten, vroeg hij de leek Anathapindika: "Hoe is het met je ziekte? Gaat het beter of slechter? Wordt de pijn in je lichaam al minder of wordt hij juist heviger?" De eigenaar Anathapindika antwoordde: "Eerwaarde monniken, het lijkt niet beter te worden. De pijn wordt niet minder. Hij wordt alsmaar heviger." Shariputra zei: "Vriend Anathapindika, het is nu tijd voor de beoefening van de Drie Juwelen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

"De Boeddha is naar Zo-zijn gegaan, is volkomen en waarachtig ontwaakt, heeft volmaakte inzichten en daden, heeft waar geluk bereikt, begrijpt de natuur van de wereld, is ongeëvenaard in zijn begrip, heeft de menselijke kwellingen overwonnen, is een leraar van goden en mensen, en is de Ontwaakte, degene die de wereld bevrijdt.

"De Dharma is de leer van liefde en begrip die de Tathagata uiteen gezet heeft. Hij is diepgaand en prachtig, het hoogste respect waard en zeer kostbaar. Het is een leer die niet vergeleken kan worden met alledaagse leringen. Het is een weg van beoefening voor de Edelen.

"De Sangha is de gemeenschap van beoefenaars, die de leer van de Ontwaakte volgen. De gemeenschap leeft in harmonie en alle aspecten van de beoefening kunnen bij haar verwezenlijkt worden. De gemeenschap wordt gerespecteerd. Geschenken aan de Sangha zijn bijzonder heilzaam.

"Vriend Anathapindika, als je op deze manier mediteert op de Boeddha, de Dharma en de Sangha, dan zijn de heilzame effecten zonder weerga. Als je op deze manier mediteert, kun je de obstakels van slechte daden en kwellingen uit de weg ruimen. Je kunt vruchten oogsten zo vers en zoet als de balsem van mededogen. Een vrouw of man met een oprechte levenswijze die goed bekend is met de beoefening van de Drie Juwelen, loopt geen enkel gevaar om terug te vallen in de drie lagere rijken, maar zal herboren worden als een mens of god.

"Vriend Anathapindika, nu is het tijd voor de meditatie van de Zes Grondslagen voor de Zintuigen:
"Ik ben deze ogen niet. Ik ben niet gevangen in deze ogen.
"Ik ben deze oren niet. Ik ben niet gevangen in deze oren.
"Ik ben deze neus niet. Ik ben niet gevangen in deze neus.
"Ik ben deze tong niet. Ik ben niet gevangen in deze tong.
"Ik ben dit lichaam niet. Ik ben niet gevangen in dit lichaam.
"Ik ben deze geest niet. Ik ben niet gevangen in deze geest.

"Vervolg nu je meditatie met de Zes Objecten van de Zintuigen:
"Ik ben deze vormen niet. Ik ben niet gevangen in deze vormen.
"Ik ben deze geluiden niet. Ik ben niet gevangen in deze geluiden.
"Ik ben deze geuren niet. Ik ben niet gevangen in deze geuren.
"Ik ben deze smaken niet. Ik ben niet gevangen in deze smaken.
"Ik ben deze aanrakingen van het lichaam niet. Ik ben niet gevangen in deze aanrakingen van het lichaam.
"Ik ben deze gedachten niet. Ik ben niet gevangen in deze gedachten.

"Vervolg nu je meditatie met de Zes soorten Bewustzijn van de Zintuigen:
"Ik ben het zicht niet. Ik ben niet gevangen in het zicht.
"Ik ben het gehoor niet. Ik ben niet gevangen in het gehoor.
"Ik ben het bewustzijn van mijn neus niet. Ik ben niet gevangen in het bewustzijn van mijn neus.
"Ik ben het bewustzijn van mijn tong niet. Ik ben niet gevangen in het bewustzijn van mijn tong
"Ik ben het bewustzijn van mijn lichaam niet. Ik ben niet gevangen in het bewustzijn van mijn lichaam.
"Ik ben het bewustzijn van mijn geest niet. Ik ben niet gevangen in het bewustzijn van mijn geest.

"Vervolg nu je meditatie met de Zes Elementen:
"Ik ben het element aarde niet. Ik ben niet gevangen in het element aarde.
"Ik ben het element water niet. Ik ben niet gevangen in het element water.
"Ik ben het element vuur niet. Ik ben niet gevangen in het element vuur.
"Ik ben het element lucht niet. Ik ben niet gevangen in het element lucht.
"Ik ben het element ruimte niet. Ik ben niet gevangen in het element ruimte.
"Ik ben het element bewustzijn niet. Ik ben niet gevangen in het element bewustzijn.

"Vervolg nu je meditatie met de Vijf Samenstellingen:
"Ik ben deze vorm niet. Ik word niet beperkt door de samenstelling vorm.
"Ik ben deze gevoelens niet. Ik word niet beperkt door de samenstelling gevoelens.
"Ik ben deze waarnemingen niet. Ik word niet beperkt door de samenstelling waarnemingen.
"Ik ben deze gedachten niet. Ik word niet beperkt door de samenstelling gedachten.
"Ik ben dit bewustzijn niet. Ik word niet beperkt door de samenstelling bewustzijn.

"Vervolg nu je meditatie met de Drie Tijden:
"Ik ben het verleden niet. Ik word niet beperkt door het verleden.
"Ik ben het heden niet. Ik word niet beperkt door het heden.
"Ik ben de toekomst niet. Ik word niet beperkt door de toekomst.

"Vriend Anathapindika, alles dat ontstaat, is te danken aan oorzaken en omstandigheden. Al dat is, heeft de aard van geen-geboorte en geen-dood, geen aankomen en geen weggaan. Als ogen ontstaan, dan ontstaan ze, maar ze komen niet ergens vandaan. Als ogen verdwijnen, dan verdwijnen ze, maar ze gaan niet ergens heen. Ogen zijn niet niet-bestaand voordat ze ontstaan, noch bestaan ze nadat ze zijn ontstaan. Alles wat is, is ontstaan uit een samenspel van oorzaken en omstandigheden. Als er voldoende oorzaken en omstandigheden zijn, dan ontstaan er ogen. Als er onvoldoende oorzaken en omstandigheden zijn, dan ontstaan er geen ogen. Hetzelfde geldt voor oren, neus, tong, lichaam en geest; vorm, geluid, geur, smaak, aanraking en gedachte; zicht, gehoor, en de soorten bewustzijn die horen bij neus, tong, lichaam en geest; de Zes Elementen, de Vijf Samenstellingen en de Drie Tijden.

"In de Vijf Samenstellingen is niets te vinden dat we 'ik', een 'persoon' of een 'ziel' kunnen noemen. Onwetendheid is het onvermogen om deze waarheid te zien. Omdat er onwetendheid is, zijn er verkeerde impulsen. Omdat er verkeerde impulsen zijn, is er verkeerd bewustzijn. Omdat er verkeerd bewustzijn is, is er een onderscheid tussen de waarnemer en degene die waargenomen wordt. Omdat er een onderscheid is tussen de waarnemer en degene die waargenomen wordt, is er onderscheid tussen de zes zintuigorganen en de zes objecten van de zintuigen. Omdat er onderscheid is tussen de zes zintuigorganen en de zes objecten van de zintuigen, is er contact. Omdat er contact is, is er gevoel. Omdat er gevoel is, is er dorst. Omdat er dorst is, is er vastpakken. Omdat er vastpakken is, is er wording. Omdat er wording is, is er geboorte en dood en de daarbij horende pijn en verdriet.

"Vriend Anathapindika, in je meditatie heb je kunnen zien dat alles wat ontstaat een gevolg is van een samenspel van oorzaken en omstandigheden en geen afgescheiden zelf bezit. Dit noemen we 'meditatie over de leegte.' Het is de hoogste en meest diepzinnige meditatie."

Toen de leek Anathapindika tot dit punt had geoefend, begon hij te huilen. De Eerwaarde Ananda vroeg hem: "Vriend, waarom huil je? Is je meditatie niet geslaagd? Heb je ergens spijt van?" De leek Anathapindika antwoordde: "Eerwaarde Ananda, ik heb nergens spijt van. De meditatie was zeer geslaagd. Ik huil omdat ik zo diep ontroerd ben. Ik ben zo gelukkig geweest om de Boeddha en zijn gemeenschap gedurende vele jaren te mogen dienen, toch heb ik nog nooit zo'n prachtige en waardevolle lering gehoord als vandaag van de Eerwaarde Shariputra."

Toen zei de Eerwaarde Ananda tegen de leek Anathapindika: "Vriend, weet je niet dat de Boeddha deze lering vaak aan de monniken en nonnen onderwijst?" Anathapindika zei: "Eerwaarde Ananda, zeg alsjeblieft tegen de Boeddha dat er ook leken zijn die het vermogen hebben om te luisteren en te begrijpen en deze diepzinnige en prachtige lering in de praktijk te brengen."

Na het horen en opvolgen van de door Shariputra geleide meditatie, voelde Anathapindika zich vrij en ontspannen. De Eerwaarden Shariputra en Ananda namen afscheid van hem en gingen terug naar het klooster, en Anathapindika blies zijn laatste adem uit en werd geboren in de drie-en-dertigste hemel.

Ekottara Agama LI, 8
(met raadpleging van Majjhima Nikaya 143 en Madhyama Agama 26)

Terug naar mijn eiland

Mijn partner en de vriendin die mij naar het ziekenhuis hebben gebracht moeten nu vertrekken. Ik kleed me uit, doe mijn bril in een zakje en trek een luchtig ziekenhuis hemdje aan.

Ik word naar een kille operatieruimte gereden. Terwijl ik daar in m'n eentje lig, herinner ik me het liedje dat mijn vriendin in de wachtkamer voor mij zong: 'Ik adem in en keer terug naar het eiland in mijzelf. Er zijn prachtige bomen op dat eiland, er zijn vogels, zonneschijn en frisse lucht..., ik adem uit en voel me veilig. Het is heerlijk om naar mijn eiland terug te gaan'.

Ik voel me helemaal niet veilig in deze koude ruimte. Ik voel me verdoofd, kwetsbaar, machteloos om deze nieuwe ervaring onder ogen te moeten zien. Ik probeer terug te gaan naar dat eiland in mijzelf, me bewust te zijn van mijn adem. Als ik het PlumVillage liedje neurie word ik wat kalmer. Dan komen de operatie zuster en de anesthesioloog en voel ik helemaal niets meer.

Als kind dacht ik al na over de dood. Ik stelde me een eeuwigdurend hiernamaals voor waarbij ik alleen door een zwarte ruimte zweefde, niet in staat nog een sinaasappel te proeven of een ander mens aan te raken.

Gedurende een periode van klinische depressie dacht ik ook na over de dood. Toen kwam de dood mij voor als een zoete vergetelheid, een bevrijding van pijn en levenslange gevangenisstraf.

En ik dacht veel over de dood na toen ik in mei het bericht kreeg dat er een kwaadaardige tumor in mijn lijf aan het groeien was. Ik heb geen idee wat er, zo er iets is, na de dood gebeurt. Ik twijfel of er hierna wel iets is, reïncarnatie... Wat ik wel weet is dat het idee van mijn dood mij diepe, hele diepe angst aanjaagt. Ik stel me de dood voor als een fysieke pijn, en nog erger, dat ik mijn geliefden tot last zal zijn. Maar het allerergste is dat ik de dood associeer met een reddeloze, verschrikkelijke eenzaamheid.

Dank zij de lessen van Thây probeer ik met mededogen naar mijn angst te kijken, er bevriend mee te worden, er samen mee zijn, hem te omarmen. Te aanvaarden dat ik bang ben en dat dat zo zal blijven, waardoor mijn angst minder wordt.

Een andere ervaring heeft me ook geholpen: toen ik terug kwam van een afspraak met de dokter voor mijn operatie voelde ik me heel erg eenzaam en terwijl ik huilde keek ik naar de mensen om me heen en realiseerde me dat ook zij bang zijn voor de dood. We weten allemaal dat we dood zullen gaan en zijn hier allemaal erg bang voor. Dat is iets wat ons met elkaar verbindt.

Dm Dm/C B♭ Am
Breath-ing in, I go back to the is___ land with-in my___
Quand j'ins - pire, je re-tourne dans mon île___ in - te-rieure chez___

Dm F
self. There are beau - ti - ful trees with -
moi. Il y'a de très beaux arbres dans

C A⁷
in the is___ land, there are clear streams of
mon___ île à moi, des sources d'eau claires, des

Dm B♭ Gm A
wa - ter there are birds, sun___ shine and fresh air, Brea-thing out I feel
oi-seaux tout jo-yeux, le so - leil et l'air pur, Quand j'ex - pire je suis

Dm B♭ A Dm
safe. I en - joy___ go - ing back to my is - land.
bien. Oh, comme j'aime___ re - ve - nir dans mon île.

Words: Thây Nhat Hanh
Version française: Lily Gozlan
Music: Joseph Emet

Dit besef maakte dat ik meer compassie voor mijn eigen lichaam voelde. Ik voelde me verraden door mijn lichaam na de diagnose dat ik kanker had en ik was kwaad over dit verraad. Maar de kankercellen in mijn nieren waren ook vreselijk bang voor de dood – hun gestage groei is een verlangen naar eeuwig leven. De cellen leken meer op onbesuisde tieners dan op verraders, ze wilden zo graag leven dat zij zich overgaven aan roekeloos gedrag.

De dagen voor mijn operatie dacht ik minder na over de dood en veel meer over het leven. Wat was het heerlijk om te knuffelen met mijn partner. Genieten van een mooi boek. Het simpele plezier chocola te eten of een wandeling te maken. Nu ik de armen van de dood om mijn schouder voelde kon ik steeds meer aandacht aan ieder moment in mijn leven geven, me er steeds meer bewust van worden. Door na te denken over de dood ga ik steeds meer beseffen hoe buitengewoon het gewone leven is.

De operatie was een succes en mijn vooruitzichten zijn goed. Ooit zal ik doodgaan en die realiteit maakt me nog steeds bang. Ik heb een paar dingen geleerd die me kunnen helpen als ik doodga.

1. Moderne pijnbestrijders zijn geweldig. Dankzij hen is sterven misschien minder pijnlijk dan ik me voorstel. Bij een golf van pijn diep in- en uitademen, in plaats van er tegen te vechten, helpt ook.
2. Als ik ziek word en dood ga heb ik hulp nodig. Dit zal zwaar zijn voor mijzelf en mijn geliefden. Het is echter ook een mogelijkheid om mededogen te ontwikkelen zowel voor mezelf als voor de mensen om mij heen. De non Kisagotami leerde van de Boeddha dat de dood ons met elkaar verbindt en ons kan helpen onze onderlinge verbondenheid te waarderen.
3. Hoewel sterven een intieme en individuele ervaring is die voor ieder mens verschillend zal zijn, hoeft het toch niet een totaal eenzaam gebeuren te zijn. Ik voelde me omringd met liefde toen ik kanker had, vooral die week in het ziekenhuis. Ik buig in dankbaarheid voor mijn Sangha, voor de gebeden, de kaarten, de bezoeken, de praktische hulp en de roze MP3 speler met de ontspanningsoefening van Sr. Chang Khong.

Omdat ik de beoefening nogal eens vergeet, heb ik geleerd dat hoe meer ik oefen als ik gezond ben, des te meer ik daarop terug kan vallen als ik ziek ben. Een oefening die me veel helpt is iedere avond, samen met mijn partner, voor het slapen gaan, de Vijf Overdenkingen hardop te zeggen. Voor mezelf herhalen dat ik ouder en ziek zal worden, dood zal gaan, is als een bel die me wakker schudt om zo aandachtig mogelijk te leven.

Shelley Anderson
Chân Dai Hoa - True Great Harmony
Vertaling vanuit het Engels: Margriet Versteeg

Papa

Net terug van de stad, zie ik dat er een boodschap op het antwoord apparaat staat. Ik luister. Het is mijn jongste broer: "Als je dit hoort, bel me zo snel mogelijk." Ik weet dat het niet goed is. Ik probeer mijn broer te bellen, maar niemand is thuis. Ik bel mijn zus: "Papa is dood…" En ze vertelt me hoe het gebeurd is. Hij was de dag daarvoor nog uit het ziekenhuis ontslagen en thuis gekomen. De thuishulp kwam en hij kon de deur niet open doen (het slot van 1957 werkt niet meer zo goed…) Hij werd kwaad. Hij probeerde met een schroevendraaier, met een hamer, maar het werd zijn hart te veel en hij viel. "Ik wil niet terug naar het ziekenhuis," zei hij nog voordat hij dood ging.

Ik hoor dit verhaal en denk, "Gelukkig is hij thuis gestorven, zoals hij dat wilde." Ik ben alleen thuis, de tranen komen nog niet. Ik begin loopmeditatie te doen in de woonkamer. Mijn vriendin komt thuis en ziet me. "Wat is er?" vraagt ze. "Mijn vader is dood" en eindelijk barst ik in tranen uit. Ze helpt me naar de bank en houdt me in haar armen.

Mijn vader is bijna 92 jaar geworden. Hij had een goed leven gehad maar zijn gezondheid werd steeds minder, hoewel hij nog steeds alleen thuis woonde. Ik had hem twee maanden eerder gezien, waar ik blij om was toen en nu. Het voelt anders dan de dood van mijn moeder, 33 jaar geleden. Ze was net geen 60 geworden, en stierf na een week in het ziekenhuis. Dat was een schok toen en we waren allemaal ontdaan. Ik kan me nog herinneren hoeveel blijken van steun en troost we toen gekregen hebben en dat de kerk vol was voor haar begrafenis. Ik had een lange tijd nodig om er overheen te komen en het heeft een jaar geduurd voordat ik niet meer bij elk emotioneel moment in tranen uitbrak. Om mijn vader heb ik bijna niet gehuild. Wat in me op kwam was een heel groot gevoel van dankbaarheid. Dankbaarheid voor zijn leven, voor wat hij en mijn moeder ons gegeven hebben, voor wie hij was. Ik ging ook beseffen dat ik geen ouders meer had. Mijn 'thuis' in Frankrijk zou verkocht worden en een heel hoofdstuk in mijn leven was tot zijn eind gekomen.

Ik had een sterke band met mijn moeder. Ze stierf toen ik nog geen jaar in Nederland was en het was heel onverwacht. Mijn vader was bijna net zo lang weduwnaar als dat



Robert Emile Pottier
10 juli 1921 - 23 april 2013

Een kort verdriet
Als ik hoor van het doodgaan van mijn vader
Alleen in zijn huis in Frankrijk,
Op dinsdag 23 april 2013

Daarna dankbaarheid, liefde, vreugde
Voor zijn leven,
Voor al dat ik van hem ontvangen heb,
Het goede en ook het niet zo goede.

Zijn toewijding en commitment
Hebben me geïnspireerd.
Zijn tederheid, zijn gastvrijheid,
zijn openheid, zijn humor.
Maar ook zijn snelle oplaaien van boosheid
En zijn getalm.
Ik zie zo veel van hem in me.

Ik draag hem in mijn hart en zo leeft hij door.

Françoise
Lied van het hart

hij met mijn moeder getrouwd was. Na de dood van mijn moeder kwam mijn vader ongeveer één keer per jaar op bezoek bij me in Nederland en ik ging regelmatig naar Frankrijk. Ik ben daardoor veel dichterbij hem gekomen. Ik zei een keer tegen hem, "je word vast 100!" "Nee, 90, denk ik" was zijn antwoord. Hij schreef tot het laatst kerstkaarten naar veel mensen. "Helaas steeds meer vrienden gaan uit mijn adressenboek, ze zijn dood" zei hij. "Ik ben niet bang voor de dood, ik ben er klaar voor, hoor," zei hij een andere keer. Hij geloofde dat hij dan opnieuw bij mijn moeder zou zijn – hij heeft nooit aan een andere vrouw gedacht. Hij was ook begonnen om het huis op te ruimen (inclusief alle dia's van vroeger die hij weg gooide, wat ons niet erg blij maakte). "Ik heb vijf kinderen gehad, en ik heb dertien kleinkinderen, en nu al acht achterkleinkinderen." Hij had net de foto van de negende gekregen en het hing bij zijn ziekenhuis bed. Hij hield nog elk jaar een feestje voor ze in zijn tuin en hij was vooral dol op de kleintjes, hoewel hij soms niet echt meer wist wie bij wie hoorde...

Waarom voel ik me zo anders bij de dood van mijn vader dan bij die van mijn moeder, vraag ik me af? Het verschil zit in de beoefening. In 1980 had ik amper van Thây gehoord. Bij de dood van mijn vader was me heel duidelijk dat hij nog in mij en mijn broers en zussen leeft. Ik neem hem vaak mee in mijn loopmeditatie. Ik zie hoe ik bepaalde trekken van hem heb, en ik probeer ze te accepteren. Ik voel dat boosheid mijn vader zijn dood is geweest, dus ik weet dat ik daarom werk heb om met mijn eigen boosheid beter om te leren gaan! Ik denk vaak aan mijn vader, aan zijn leven, aan het feit dat zijn wereld steeds kleiner leek te worden en dat tegen het eind hij alleen maar verhalen ging vertellen over de Tweede Wereld Oorlog en zijn belevenis er van.

Zijn foto staat op ons altaar thuis en ik hoop dat binnenkort mijn broer een kopie van de trouwfoto van mijn ouders stuurt. Dan ga ik het op de muur hangen, naast die van mijn grootouders. Ik ben heel dankbaar voor het leven van mijn ouders, mijn grootouders en voor de generaties van nu en die nog komen. Ik weet dat ze in mij leven en ik erken stukken van hen in mijn nichten en neven en de volgende generatie.

Françoise Pottier
True Abode of Peace

Het vuur dat mijn broer verteert

Het vuur dat hem verbrandt
Brandt in mijn lijf,
En om heen een hier brandt de wereld met
Hetzelfde vuur dat mijn broer verbrandt

Hij brandt
Terneergeslagen op de berg.
De reuzenfakkel van zijn lijf vervult het oerwoud.

O mijn broer
Laat ik knielen
Op kostbaar as van jouw vlees
 en jouw botten
Laat me je jonge geest oproepen uit
De schaduwen en hem nieuw leven geven
In vorm van bloemen,
De eerste lotus van het jaargetij,
Voordat iemand hem plukt,
De eerste nieuwe bloesem voordat men
De zon ziet ondergaan.

Ik hoor je nu,
Met jouw stem schreeuwt de storm,
Met jouw stem,
En elke cel in mij, o broer van mij,
Loopt van mijn tranen over.

Ik hoor je nu,
Jouw kreet schreeuwt de storm,
Met jouw oproep
Uit hemel of de hel,
En toch keren we ons tot jou,
Waar je ook bent.
Want als het wereldhart gaat stokken,
Terwijl de aarde opkijkt naar de hemel
En beiden vragen
"Waar is hoog en waar is laag?"
Is jouw naam
In flonkerende sterren
Geschreven op de ruimte!

Het vuur dat jou verbrandt
Verbrandt mijn huid
Verbrandt mijn vlees
Met zo veel pijn
Dat al mijn tranen niet genoeg zijn om
Jouw ziel te koelen
Die al geheiligd is.

Heel diep gewond
Blijf ik hier achter om
Jouw hoop en jouw beloften aan de jeugd
Te handhaven.
Want ik wil geen verrader van je zijn.
Luister je nu? Niet je verrader!
Want ik blijf nog
Omdat jouw hart, jouw echte hart,
Nu is mijn eigen hart!



Geschreven in 1963 na het verbranden van een jonge monnik, gedurende de strijd tegen het Diêm régime. Thây was toen in New York en doceerde aan de Columbia universiteit. Uit het boek *De schreeuw van Vietnam,* Uitgeverij Ten Have N.V. 1970. Vertaald door Mr. Evert Straat. Illustratie: Vo-Dinh.

Loslaten

Als ik denk aan 'loslaten' is gelijk mijn vraag: Wat is het dat wij vast houden? Loslaten geeft mij het gevoel van openheid en ontspanning, zoals een open hand; vasthouden is het tegenover gestelde: een gespannen gesloten vuist. In ruim dertig jaar heb ik meerdere keren per dag geoefend om met chronische pijn, lichamelijk zowel als mentaal, om te kunnen gaan en daardoor kwaliteit van leven te ervaren.

"Are you happy?"

In de week voorafgaande aan de Lamp Transmissie Ceremonie in 2004 waar ik Dharma Leraar zou worden, viel ik in een diepe put van oude angst en 'examen vrees'. Ik ervaarde de Inzicht-Gatha die ik moest schrijven om mijn inzicht te tonen en die ik zou overhandigen aan Thây als het grootste examen van mijn leven.

Paniek bedwelmde me, ik trachtte met aandacht naar mijn adem te gaan, maar het lukte me niet om mezelf onder controle te krijgen.

De dag voorafgaande aan mijn inwijding, stond de hele Sangha rond de Lindenboom in Upper Hamlet te zingen voordat wij de loop meditatie met Thây zouden gaan doen. Thây kwam naar mij toe en zei dat "Thây would like to take you for a walk to Son Ha Temple, the Temple at the Foot of the Mountain."

Ik schrok zichtbaar want ik wist dat het een hele steile helling was, en ik ben gehandicapt en gebruik een scooter voor afstanden. Thây zag mijn schrik en verzekerde mij dat hij zou zorgen dat er hulp zou komen voor mij. Hij zie iets in het Vietnamees, en ik werd omringd door sterke monniken. Vervolgens begon de wandeling. Thây en zijn attendant liepen voor op, en elke 25 of 30 meter draaide Thây zich om en vroeg mij: Are you happy?

Maar ik was bang en schudde mijn hoofd 'nee' tot drie keer toe. Ik was bang om te vallen, bang dat de broeders de scooter uit elkaar zouden trekken. Ik hield mijn adem in!

Thây Phap An fluisterde ondertussen in mijn oor: Kijk om je heen. Zie je de herfst bladeren? Zie je de stenen van de berg? En ik keek en zag hoe prachtig de zon scheen op de gouden populier bladeren die dansten in de zon. Ik begon te ontspannen. Ik was me ook bewust van de heerlijke Sangha om me heen, en van deze bijzondere les van mijn leraar, mijn dankbaarheid was groot.

De volgende keer dat Thây zich omdraaide en mij vroeg of ik gelukkig was, kon ik enthousiast en blij "Ja" zeggen. Later heb ik met plezier een nieuwe Inzicht Gatha geschreven en deze bood ik Thây aan voor mijn inwijding de volgende dag.

Mijn angst kon ik loslaten, en Thây liet me zien hoe ik de "peg" (haakje, aangehaakt zijn) kon veranderen van angst naar aandachtig aanwezig zijn in het hier en nu.

Een voorwaarde voor 'Geluk' is ontspanning, vertrouwen en dankbaarheid.

Pijl een en pijl twee

Wanneer wij bewust zijn van het lijden in ons, kunnen wij bewust worden dat er een 'eerste' of oorspronkelijke pijn is, vaak is deze lichamelijk. In Zen wordt dit de 'eerste pijl' genoemd. Dat is erg en ook pijnlijk. Hiervoor is zorg en aandacht nodig.

Vervolgens kan er een tweede pijl komen op de eerste verwonding; door die pijn vast te houden en eromheen te verkrampen, fysiek en mentaal, kunnen wij een 'tweede pijl' vormen van grote mentale en emotionele pijn. De tweede pijl veroorzaakt de ergste pijn en kan leiden tot een grote lading compost, waar Thây over spreekt, van alles wat wij niet verwerkt hebben of inzicht in hebben verkregen. Met deze tweede pijl wordt de pijn niet twee keer erger, maar tien maal erger.

In mijn ervaring is pijn gewoon pijn, ik maak niet zo'n onderscheid tussen lichamelijk, emotioneel, mentaal of geestelijk. Pijn is pijn. Pijn is 'au'. Wanneer wij pijn voelen kunnen wij als beoefenaren, met onze ademhaling die plaats van de pijn opzoeken, wij kunnen het ruimte bieden en aandacht, wij kunnen onze adem gebruiken om de spanning rond de pijn wat losser te maken. Wij kunnen ons verbinden met de pijn en ook met de regelmatige golfbeweging van onze ademhaling. Wij kunnen ons voorstellen dat wij drijven op de golven en ons daardoor kunnen ontspannen. Zo kunnen wij aanwezig zijn voor de pijn zonder ons met de



pijn te identificeren. Wij hoeven niet langer in brand te staan van de pijn, of het verder voeden met gevoelens van schuld, boosheid of verdriet.

"Pijn is onvermijdelijk, lijden is een optie!"

Zo kijk ik ook naar verschillende zere plekken in mijn leven. De relatie met mijn vader is niet altijd prettig geweest. In zijn machteloosheid en soms in zijn boosheid sloeg hij mij. Soms met zijn hand en soms ook met een leren riem. Naast het fysieke geweld was er ook sprake van emotioneel geweld, omdat hij mij geregeld voor schut zette in de nabijheid van vreemden. Hij kon ook soms weken lang niet met mij praten en net doen alsof ik niet bestond. Ik weet niet wat erger was. Meestal trachtte ik een lief, net meisje te zijn, maar in mijn puberteit werd ik erg opstandig en leidde een losbandig leven met veel seks, drugs, weglopen en spijbelen. Ik deed het expres om mijn vader te kwetsen, en dat lukte.

Ik ben in therapie gegaan en geleidelijk aan kreeg ik meer inzicht in de relatie met mijn vader en ook zíjn lijden. Ik ontdekte dat hij een zwaar mishandeld kind was, en zijn vader was dat ook. Het was een rode draad door onze familie heen.

Verzoening en Vergeving

Ik kwam in aanraking met meditatie in 1982; eerst heb ik 15 jaar Japanse Zen geoefend, en later Mahayana Zen Boeddhisme met Thây sinds 1996. Ik kreeg veel diepere inzichten in de wortels van mijn familie en in mijzelf. Thây heeft ons geweldige gereedschappen gegeven om anders om te gaan met conflicten.

Ik heb me voorgenomen om mij met mijn vader en moeder diepgaand te verzoenen en hen te vergeven; en om vergeving te vragen.

Mijn Vader

In de loop van enkele jaren is het mij goed gelukt om mij met mijn vader te verzoenen en dat maakte de stemming zodanig positief dat ik beetje bij beetje het oud zeer kon ophalen en bespreekbaar maken. Mijn vader deed er graag aan mee.

Hij bekende dat hij zich heel schuldig voelde dat hij mij zo onder druk gezet had om hoge cijfers op school te halen. Hij besefte dat hij mij zo het plezier om te leren had ontnomen en mijn examenvrees versterkt had. Hij vroeg mijn vergeving hiervoor. Wij konden in elkaars armen huilen van opluchting en van bevrijding.

Vervolgens heb ik mijn vader gevraagd om vergeving omdat ik zo'n slechte dochter was in mijn tiener jaren. Ik weet dat ik hem daarmee heel veel pijn heb gedaan. Huilend omhelsde hij mij en zei 'Natuurlijk vergeef ik jou, en ik voel me zelf verantwoordelijk voor veel van wat er toen mis is gegaan. Ik ben geen goede vader voor jou geweest.'

Ik heb hem kunnen waarderen om zijn pioniers-mentaliteit, zijn intelligentie en vrije geest, en dat hij ondanks zijn moeilijke start in het leven met mishandeling en dyslexie uiteindelijk heeft kunnen promoveren op een universiteit. Af en toe kwam er een terugval. En ook dat hebben wij overleefd en zijn doorgegaan met de heling van onze wonden.

Het sterfproces van mijn vader

Dit alles maakte het mogelijk dat ik hem kon bijstaan en faciliteren met zijn verwarrende emoties voorafgaande aan zijn sterven.

Ik was een hele tijd stil, en observeerde hem. Zijn adem was onregelmatig diep en ondiep, onrustig. Ik legde mijn hand onder zijn eigen hand op zijn buik. Ik zei tegen hem dat deze plek, net onder zijn navel, een verzamelplaats is van emoties die daar opgeslagen zijn. Zachtjes aaide ik deze plek en sprak op hem in: "Met je inademing kun je toelaten wat je daar voelt; met je uitademing kun je ruimte maken in je onderbuik en de emoties bevrijden."

Ik zag dat er een traan langs zijn wang naar beneden pinkelde, en ik wreef zachtjes over deze plek op zijn buik en zei dat hier alle verdriet en eenzaamheid was opgeslagen die hij voelde over het loslaten van alles en iedereen die hij lief had. Hij knikte met instemming dat dit klopte. Samen zijn wij door gegaan met ademhalen, en ik zei "ga nu dieper, ga nu verder met je inademing en geef meer ruimte met je uitademing en laat los". Hij volgde en ging ook dieper en langer huilen. Zo ging hij steeds dieper om zijn gevoelens van rouw te kunnen bevrijden.

Op het einde van deze sessie, heb ik hem verteld dat ik me kon voorstellen dat hij verwarring had over zijn situatie en gevoelens. Maar het zijn de heftige gevoelens en percepties die nodig zijn om los te laten, om in vrijheid te kunnen leven en ook sterven. Zo kon hij blijvend zichzelf helpen.

Hij viel in een diepe slaap en ik ging zijn vrouw opzoeken om te vertellen wat ik met hem had gedaan. Na een half uur slapen werd hij wakker en zei met een brede glimlach: 'Wat hebben wij vandaag voor lunch?'

Hij heeft nog een jaar geleefd en toen zijn moment kwam, ging hij ontspannen en vol overgave...

Maarten

Vroeg op een zondag ochtend werd ik gebeld door de verpleging op de aids afdeling van het OLVG Ziekenhuis in Amsterdam. Een cliënt van mij, Maarten, was opgenomen sinds een week en nu wilde hij dat ik zo snel mogelijk zou komen. Ze vertelden ook dat hij zo graag naar huis had willen gaan, maar volgens zijn bloedwaardes was hij zo dicht bij sterven, dat hij zijn huis niet zou halen.

Natuurlijk stapte ik in de auto en reed naar Maarten toe. Ik vond hem in bed met zijn moeder aan de ene zijde en zijn vader aan de andere zijde; er was een tastbare spanning in de kamer. Ik vroeg Maarten wat ik voor hem en zijn ouders kon betekenen?

Hij herhaalde wat de verpleging had gezegd: "Ik wil naar huis, maar ze zijn bang dat ik in de ambulance sterven zal..." Ik vertelde hem dat waar dan ook zijn lichaam was, dat hij

wel naar 'huis' kon gaan. Maar hij kon nu niet naar zijn woning, maar hij kon toch wel op weg gaan naar 'huis'. Begreep hij dat? Ja, hij begreep het heel goed.

Hij vroeg aan zijn ouders om even alleen met mij te kunnen zijn, en zij gingen naar de gang toe. Maarten begon te huilen, en zei dat hij het zo erg vond om zijn ouders zo veel pijn te doen door te sterven, het was onverdraaglijk voor hem. Hij voelde zich schuldig om hen zoveel pijn aan te doen. Ik liet hem uit huilen en gaf dan een suggestie: hoe zou het zijn als hij dit precies zo zou vertellen aan zijn ouders? Hij reageerde opgelucht en zei dat hij dat heel graag wilde.

Ik heb zijn ouders gevraagd om binnen te komen Zij stelde zich links en rechts van zijn bed op en hielden zijn handen vast. Maarten zei luid en helder wat hij kwijt wilde en zijn ouders huilden mee. Zijn moeder zei dat hij altijd in haar hart zou verblijven. Zij dankte hem dat hij een goede zoon was en vervolgens zei zij dat hij nu wel mocht gaan...

Zijn vader zei ook dat hij heel veel van Maarten hield, maar het was goed om nu te gaan. Samen met z'n drieën huilden ze in afscheid.

Zelf was ik heel tevreden met deze heilzame cirkel en ik nam ook afscheid van Maarten. Een half uurtje later, terwijl ik in de auto was naar huis, belde zijn vader mij om te vertellen dat Maarten naar huis was gegaan.

Rochelle Griffin
True Light of Peace

Verlies, Verandering en Verdieping: een Dag van Aandacht

Het is moeilijk om volledig aanwezig te zijn bij je eigen 'kleine' of 'grote' sterven. En vaak ook bij het sterven van een ander. Wij ontkennen en vermijden meestal de confrontatie met de pijn van verlies, verandering, sterven en rouwen. Kunnen wij volledig van het leven genieten zonder inzicht te hebben in onze persoonlijke belemmeringen en angsten rond sterven en rouwen?
Gedurende ons hele leven zijn er momenten van rouw en afscheid nemen; zowel bij het verlies van dierbaren als bij minder tastbare 'sterf'-momenten, zoals na grote veranderingen. Wanneer wij geconfronteerd worden met onze eigen dood of met het sterven van een geliefde of mensen die wij begeleiden, zijn wij daar vaak niet op voorbereid. Kunnen wij het licht ervaren zonder de donkerte te onderzoeken?
Deze Dag van Aandacht biedt de gelegenheid al deze facetten te onderzoeken en te delen met anderen.

Datum: zaterdag 22 november 2014
Programma: van 10:00 tot 16:30 uur
Begeleiding: deze aandachtige dag zal begeleid worden door de Sangha Afscheid Nemen: Rochelle Griffin en Margriet Versteeg, beide Dharmaleraren in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Yvon van Weele, Albertine Smit, Janna Nienhuis, Elly Woertman, beoefenaars in de traditie van Thich Nhat Hanh. Sangha Afscheid Nemen werd opgericht op het Sangha Opbouw weekend in 2011. Wij hebben eerst met onszelf en elkaar 2 jaar geoefend.
Voor wie?: Voor iedereen die te maken heeft met een grote verlieservaring. Ook mensen die zich professioneel bezig houden met palliatieve zorg of begeleiding bij verlies en rouw kunnen deelnemen. Enige ervaring met meditatie is gewenst. *Het aantal deelnemers is maximaal 30 personen. Vroegtijdige aanmelding wordt aanbevolen vanwege het beperkte aantal plaatsen.*
Plaats: Boswijk Instituut, Landgoed Beukenrode, Gebouw 2M, Beukenrodelaan 2, 3941 ZP Doorn. Tevoren wordt een routebeschrijving toegestuurd.
Kosten: 15 euro per persoon
Meenemen: Neem je eigen (vegetarische) lunch mee, voor koffie en thee wordt gezorgd. Een deken of omslag doek is ook prettig om bij je te hebben.
Inschrijving: Je kunt je online inschrijven via de website van Leven in Aandacht: http://www.aandacht.net/programma. De inschrijving is definitief na betaling.

Contactpersoon: Albertine Smith (0570 627116 of 06 40398834) intcom@home.nl en/of Margriet Versteeg (075 530843) Margrietversteeg40@gmail.com

De dood als vriend

In *De Klankschaal* met het thema Angst (no. 42, september 2013) heb ik een verhaal geschreven, getiteld 'A State of non-fear'. Daarin vertelde ik hoe Ger, mijn lief, en ik, ondanks het feit dat Ger aan ernstig hartfalen leed en een aantal keren op de rand van de dood zweefde, toch in staat geweest zijn om door de diepe beoefening van 'leven zonder angst in het hier en nu', zoals Thây die ons leerde, nog een aantal jaren samen gelukkig en vrij te zijn.

Ger is helaas 24 augustus 2010 heengegaan.

Januari 2012 werd ik gevraagd om samen met Sr. Annabel in het E.I.A.B in Duitsland een korte retraite met het thema: 'About Death and Dying' te leiden.

Ik ben toen diep in mijn rouwproces gedoken en toen ontdekte ik, heel wonderlijk, dat ik de dood eigenlijk heb ervaren als een vriend, als een metgezel, die ons vele jaren heeft begeleid en ons steeds weer opnieuw de gelegenheid heeft gegeven om die staat van 'vrij zijn van angst' te beoefenen.

Er was geen enkele hoop meer voor Ger, het enige wat ons restte was genieten van ieder moment dat we nog samen hadden... en dat deden we! Als er zo'n ernstig hartfalen is dan kan werkelijk op ieder moment, de hele dag door, de dood onverwacht toeslaan: een hartinfarct, een hartstilstand, een ongelofelijke benauwdheid..., we hebben het allemaal verschillende keren meegemaakt. De dood had Ger vele malen in een oogwenk kunnen neermaaien... Maar deze dood werd een soort vriend, hij was er doorlopend, maar zijn zachte aanwezigheid en zijn geduld hield ons alert en fris, gaf ons tijd om diep te oefenen.

Er ontsproot toen een gedicht in mij. Aanvankelijk heb ik het in het Engels geschreven omdat ik het wilde gebruiken in de retraite met Sr. Annabel. Hieronder staat de vertaling.

Ik vind het fijn om dit gedicht nu met jullie te delen omdat het zo mooi past in deze Klankschaal met het thema 'Omgaan met de dood'.



Dood, wie ben je?

Je voegde je bij ons
lang geleden,
je bleef....
een nieuwe metgezel.
Jouw aanwezigheid
werd zo vertrouwd,
wij met z'n drieën,
vele jaren samen.
Jij was er altijd,
wachtend, bescheiden, zo geduldig.
Bijzonder dat je ons
zoveel tijd gegeven hebt,
tijd om onze liefde te verdiepen,
en onze beoefening te verdiepen
door in het hier en nu te leven,
te leren gelukkig te zijn met wat is...

Af en toe liet je je zien,
om ons fris en alert te houden,
ons herinnerend aan deze urgentie:
de urgentie om volledig aanwezig te zijn,
met overgave ten diepste te leven.
Zelfs op de meest hectische momenten
joeg je ons geen schrik aan.
Je leerde ons zonder angst te zijn,
je liet ons de poort zien
waardoor we die angstloze staat
konden binnengaan.
Je keek met mededogen toe
hoe wij de beoefening in praktijk brachten.

Jouw aanwezigheid,
altijd ergens op de achtergrond,
gaf ons tijd ons voor te bereiden
op het grote moment.

Uiteindelijk, met zijn laatste ademhaling,
viel ons driemanschap uit elkaar.
Ik bleef achter,
eenzaam, een troosteloze vlakte,
een oneindige leegte van stilte,
hem missend,
jou missend,
mezelf missend.

Ik zal mijn pad,
in dankbaarheid
verder gaan.

Margriet Versteeg
True Garden of Compassion

Luister, luister!

Tijdens de zomerretraite in Plum Village keek ik op een gegeven moment even op NU.nl op mijn mobiel. Één van de berichten luidde 'Viegtuig Neergestort'. Een van Schiphol vertrokken vliegtuig bleek neergestort in Oekraïne. 'Goh, wat erg', dacht ik; je kent Schiphol, je bent er zelf meerdere keren geweest en vertrokken. Maar daarmee stopt het dan, gaat de mobiel weer in de zak en ging ik weer op in de Plum Village retraite. Het was er fijn, heerlijk weer, mooie lezingen, mooie momenten, mooie mensen.



Bericht

De volgende dag een bericht van mijn dochter; 'Heb je nog iets van die vliegramp meegekregen? Rond de 200 mensen dood!' Ehm, ja, erover gelezen, maar dat het zó erg was... Toen bleek dat er minstens 184 Nederlanders waren omgekomen kwam het ineens wel een stuk dichterbij. Verschrikkelijk. Maar toch. Abstracte begrippen. Vliegtuig neergestort, veel doden, veel Nederlanders. Eenmaal weer thuisgekomen zag ik de live-beelden van de Hercules vrachtvliegtuigen waaruit, met prachtig ingetogen en eerbiedig ceremonieel, kisten werden weggedragen. De één na de ander. Zó veel kisten, zó veel lijkwagens, zó veel stilte, zó veel mensen langs de kant van de weg, op viaducten. En pas toen drong de schok werkelijk tot me door. De omvang, het verdriet, de zinloosheid. Toen heb ik gehuild; al die kisten, al die onschuldige slachtoffers. Dat had je kind kunnen zijn, je broer, je vader of moeder. Of jij.

Dichterbij

Twee dagen later kreeg ik een mail van Peter, een vriend van me. Hij was een week op vakantie geweest in Denemarken, met zijn vriendin en haar kind, haar broer en zijn vrouw en drie kleine kinderen. Dat gezin was na de week vakantie weer teruggegaan naar Maleisië waar zij woonden. En neergestort. Het hele gezin dood. Peter was in shock maar had geen tijd voor verdriet, was druk met regelen, verzekeringen, contacten leggen etc. Dichter en dichterbij kwam het nieuws.

Stilstaan

Wat is het toch, dat je bij het lezen van een bericht 'Vliegtuig Neergestort' alleen maar denkt 'Goh, wat erg...' en dat de 'impact', de volle omvang, de hele verschrikkelijke tragedie pas tot je doordringt bij het horen van verschrikkelijk nieuws voor één van je naasten, bij het zien van het 'bewijs', al die kisten en lijkwagens? Ineens komt het wel heel erg dichtbij. Het kan je kind zijn, je broer, je moeder. Het ís je kind, je broer, je moeder. Óók in een 'oppervlakkig' bericht als 'Vliegtuig Neergestort', of 'Veerboot Gezonken', of 'Trein rijdt tegen vrachtwagen' zou je je dat mogen realiseren. Ik weet wel, je kunt niet het leed van de hele wereld op je schouders nemen en ons verdedigings-mechanisme bij het zien of lezen van dit soort nieuws blijkt prima te werken, maar toch... Misschien mag ik daar toch iets vaker bij stilstaan als ik zo'n bericht lees.

Gatha

Terug naar Plum Village. Thây lijkt in zijn Dharmalezingen meer en meer de nadruk te leggen op het wonder van het leven. Hoe bijzonder het is dat alle voorwaarden voor ons leven, de elementen van de kosmos, in ons bijeen komen zodat wij er zijn. Hij zei letterlijk; 'Mindfulness is het je realiseren wat een wonder het is dat je leeft.' Bij het horen van de bel zeg ik voor mezelf steeds de gatha op:

Luister, luister!
Dit prachtige geluid van de bel
Brengt me terug bij mijn ware zelf.

Sinds de lezingen van Thây, maar zeker ook sinds de vliegramp, heb ik er voor mezelf regels aan toegevoegd:

Luister, luister!
Dit prachtige geluid van de bel
Brengt me terug bij mijn ware zelf
En doet me realiseren hoe geweldig,
Fantastisch en wonderlijk het is
Dat ik leef!

Gevolgd door een inwendig dansje, een 'Jippie-moment', een inwendige explosie van vreugde en verwondering. De bel is voor mij nooit meer 'alleen maar' een uitnodiging om terug te keren naar het hier en nu, maar ook een uitnodiging voor een inwendig feestje. De bel is voor mij vanaf nu een deur naar de ultieme vreugde; de realisatie dat ik lééf! en hoe geweldig dat is. De gatha en het besef dat er op volgt is voor mij zó veel krachtiger geworden! Adem! Je leeft! Het kan zo maar over zijn.

Alles kan een bel van aandacht zijn; een claxon, een telefoon die afgaat, de stem van een kind, maar ook een overvliegend vliegtuig. Als ik een vliegtuig hoor of zie, hoog in de lucht, denk ik altijd 'Mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij gezond en veilig aankomen', maar misschien is dat nu meer een gebed geworden dan een wens. Mogen zij gelukkig zijn, waar ze ook zijn.

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Het verhaal van Kisagotami

Kisagotami was van een arm gezin. Haar naam, Kisa, betekent 'dun' en Gotami was haar familienaam. Ze was verwant aan de Boeddha (Suddhodana, de vader van de Boeddha, was de broer van haar moeder en zo was de Boeddha haar neef). Kisa trouwde met een rijke man, maar werd mishandeld door haar schoonfamilie. Ze werd pas geaccepteerd door haar schoonouders toen haar zoon geboren werd. Helaas ging het kind dood toen hij nog een kleuter was. Kisagotami werd gek: ze was nog nooit met dood geconfronteerd. Ze nam het lichaampje van haar zoon mee en ging van huis naar huis om een medicijn te vragen dat haar kind uit de dood kon terug brengen. Een man stuurde haar naar de Boeddha. De Boeddha zei tegen haar dat hij haar een medicijn kon geven als ze een wit mosterdzaadje kon krijgen van een huis waar de dood nooit was geweest. Vol hoop ging ze van huis naar huis, maar waar ze ook vroeg, er was geen huis te vinden waar niemand was gestorven. Toen besefte zij de waarheid, dat dood universeel is en dat niemand aan de dood kan ontsnappen. "Mijn kind, zei ze, ik dacht dat de dood jou alleen had getroffen, maar ik zie nu dat het geldt voor iedereen." Ze bracht haar kind met liefde naar het bos en liet hem daar. Ze ging daarna terug naar de Boeddha en vroeg om ordinatie. Later werd ze verlicht en was een voorbeeld voor velen.

In de *Samyutta Nikaya*, een verzameling van gedichten van nonnen die in de tijd van de Boeddha leefden, gaat het verhaal van Kisagotami, als non, verder. Ze komt Mara, de demon, tegen in het bos. Mara zegt:

'Wat gebeurt hier?
Je kijkt alsof je kind dood is.
Je zit alleen;
Tranen rennen langs je gezicht.
Je bent alleen in het bos gekomen–
Ben je op zoek naar een man?'

Kisagotami doorziet Mara en antwoordt:

'Ik ben klaar met de dood van mijn kind,
En mannen behoren tot het verleden.
Ik treur niet meer.
Ik huil niet.
Ik ben niet bang voor je, vriend.

'Overal is het begeerte voor vermaak vernietigd.
De grote duisternis is uit elkaar gerukt,
en Dood,
Ook je bent vernietigd.'

Dit verhaal en vele anderen zijn te vinden in het boek The First Buddhist Women, *geschreven door Susan Murcott (Parallax Press, 1991).*



Dit schilderij stelt het verhaal van Kisagotami voor. Deze afbeelding bevindt zich in de pagoda van de Vietnamese Mahapajapati Tempel in Vaishali, Bihar, India. De pagoda bevat, naast de teksten in verschillende talen van hun gedichten, de verhalen van de nonnen die in de tijd van de Boeddha leefden.

Trollen en elven in het Drentse land

Winterretraite op de Maanhoeve

Sinds een maand of twee verkeer ik in een lichte staat van paniek. Er is een gen bij mij aangetroffen dat een zeer verhoogde kans geeft op eierstok- en borstkanker. Ik ben nog niet ziek, tenminste daar ga ik vanuit want nog niet alle onderzoeken zijn uitgevoerd, maar toch gaat mijn geest helemaal met me op hol: ik schrijf in gedachten al brieven aan mijn man en kinderen en ben mijn begrafenis al aan het regelen, bij wijze van spreken. Ook mijn lijf slaat op hol: als ik een belangrijke medische uitslag moet krijgen, heb ik hartkloppingen, slaap- en concentratieverlies en af en toe heb ik het gevoel dat ik flauwval. Als ik mijn uiterste best heb gedaan om al die gevoelens terug in de trommel te stoppen, daagt het me weer: was er niet iets met stoppen, rusten, helen? Mijn oefening is roestig, blijkt. Hoogste tijd om de accu op te laden in een retraite. Op De Maanhoeve is een winterretraite over het thema 'Angst en vertrouwen'. Passender kan het bijna niet.

Landschap in laagjes

Het is de eerste keer dat ik naar De Maanhoeve ga, dus alles is nieuw. Het eerste wat me opvalt is de zorgvuldigheid en warmte waarmee we worden ontvangen. Er staan mensen voor ons klaar op station Emmen en op De Maanhoeve begeleidt kaarslicht langs de paadjes ons naar de achterdeur. Binnen is het warm en gezellig en de stevige pompoensoep die gastvrouw Ida voor ons heeft gemaakt, smaakt prima. Heel stil zijn we nog niet: we maken kennis en praten honderduit aan de lange keukentafel.

Zoals alle plekken waar retraites zijn in de traditie van Thich Nhat Hanh, heeft ook De Maanhoeve zijn eigen karakter. We zijn hier in het open, Drentse land. Als ik vanuit mijn slaapkamerraam naar buiten kijk, zie ik een uitgestrekt landschap dat zich in laagjes opbouwt. Moeder aarde is voelbaar en zichtbaar aanwezig. Het is hier ruim en stil.

Wim en Ida, beiden opgegroeid op boerenbedrijven, pakken de retraite praktisch aan. Wim nodigt ons uit om vooral heel lui te zijn in deze retraite en vooral eens niet ons best te doen. Als we niet lekker zitten op ons kussentje of op onze stoel, hoopt hij dat we ons vooral vrij voelen om van zitplaats te veranderen, ook al is het midden tijdens de meditatie of de lezing.

Trollen in de kelder

In zijn lezing geeft Wim aandacht aan ons huis van bewustzijn. Hij tekent een huis op het bord, met een flinke kelderverdieping. In die kelder zijn twee soorten bewoners aanwezig: trollen en elven. Trollen kunnen allerlei gevoelens zijn, zoals woede, angst, jaloezie en verdriet. Als die trollen uit de kelder naar de huiskamer komen, nemen ze daar alle ruimte in beslag. Ze zijn niet meer weg te krijgen en eten de hele koelkast leeg. Een goede manier om met de trollen om te gaan is om ze aandacht te geven, vertelt Wim. Als je een trol aandacht geeft, verliest hij zijn kracht. Door onze trollen te omarmen, laten ze zich weer in de kelder terugsturen en de volgende keer dat de trol terug komt, is hij minder krachtig.

De andere bewoners van de kelder zijn de elven. Zij staan voor fijne gevoelens, gevoelens die we graag ervaren: liefde, blijdschap, geluk en vertrouwen. Die elven willen we natuurlijk graag in ons huis hebben. Hij illustreert deze begrippen met voorbeelden uit zijn eigen leven en maakt het daardoor voor iedereen herkenbaar en begrijpelijk. Hij laat ook goed zien hoe onze ouders hun trollen aan ons doorgeven en hoe daardoor van generatie op generatie op subtiele wijze gedragingen aan ons worden doorgegeven. Door er aandacht aan te geven, verliezen deze hun zeggingskracht en kunnen ze oplossen.

De kudde

We lunchen niet gezamenlijk in stilte, want we gaan een schaapskudde hoeden op de heide. We gaan iets doen waar we geen ervaring mee hebben en dat kan onzekerheid oproepen. Een mooie oefening om te kijken wat er in ons opkomt.Als we aankomen op de heide, blijkt de herderin de schaapskudde kwijt te zijn. Ze moest zelf even terug naar de schaapskooi en had de kudde achtergelaten, in de veronderstelling dat wij het zouden overnemen. Maar omdat we wat later waren dan gepland, is de kudde gaan zwerven: ze hebben een grazig weitje opgezocht. Uiteindelijk vinden we kudde, herderin en schaapshond in een drassig stuk heide. Schapen kunnen heel goed slootjespringen, blijkt. Met vereende krachten begeleiden we de dieren naar hogere, drogere grond en daar laat de herderin ons achter. We scharen ons om de kudde heen en dan kan het hoeden beginnen.

Het is interessant om te zien wat zich nu in mij aandient. Eerst merk ik dat ik op zoek ben naar een doel: waar moet die kudde eigenlijk heen? En hoe laat moeten we daar dan zijn? Ik houd in de gaten waar Wim is en welke tips hij ons geeft, maar vaak kan ik hem niet goed vinden. Oké, ik heb dus blijkbaar wel behoefte aan een leidende figuur. Ik laat los dat er iets moet. Ik kijk eens om me heen, aai een zacht schaap, geniet van de open ruimte, het licht en het winterse zonnetje. Wat hebben ze mooie vachten. Wat is het lekker weer. Ik zou wel een boterham willen eten, maar degene die de rugzak met mijn lunchpakket heeft, loopt aan de andere kant van de kudde. Als ik haar nu ga opzoeken, moet ik om de kudde heen of tussen de schapen door. Dan maar geen lunch...

Gelukkig komt Wim thee rondbrengen en een koek. Dat helpt. De schapen zijn verder uiterst braaf. Ze laten zich best goed sturen.

Om vier uur staan de schapen veilig in de kooi. Dat klusje hebben we mooi geklaard! En ik heb zeker een uur of drie niet gedacht aan het feit dat ik dat gen heb. Thuis op De Maanhoeve brandt de haard. Ida verwelkomt ons met thee en chocolademelk en wat ruikt het eten heerlijk! Ik voel me gekoesterd.

Gedeelde smart

's Avonds delen we onze angsten. Er vloeien veel tranen, want veel van ons hebben flink wat op hun bordje liggen. Gedeelde smart is halve smart. Ik deel dat ik het lastig vind om de juiste weg te vinden. Zo is daar de beslissing om mijn eierstokken te laten verwijderen en de angst voor de operatie die dat met zich meebrengt. Ik probeer tot me door te laten dringen dat ik nooit ben geboren en dat ik nooit zal sterven, de basis van de gedachte van interzijn. Ik was er altijd al en ik zal er altijd zijn, ook al is het misschien in een andere vorm. In mijn hoofd weet ik het, maar ik vind het moeilijk om deze boodschap werkelijk te doorvoelen. Dan is daar het verdriet dat ik afscheid moet gaan nemen van twee stukjes van mijn lichaam die zulke mooie diensten hebben verricht door twee prachtige dochters op de wereld te helpen zetten. En dan is er ook de opluchting dat ik nu – waarschijnlijk – nog niet ziek ben en dus iets kan doen om te voorkomen dat ik ziek word, ook al moet dat met een operatie waar ik echt niet om heb gevraagd.

Na afloop van het dharmadelen, doet Ida een lichtmeditatie met ons: volledige ontspanning waarin ze ons uitnodigt om onszelf te laten dragen door moeder aarde aan de ene kant en het universum aan de ander kant en onszelf te baden in het licht van de universele wijsheid. Wat een mooie, versterkende meditatie. Als ik in bed lig, piept het licht van de maan net achter het gordijn langs. Zo val ik in slaap, terwijl het licht van de kosmos op mij neerschijnt.

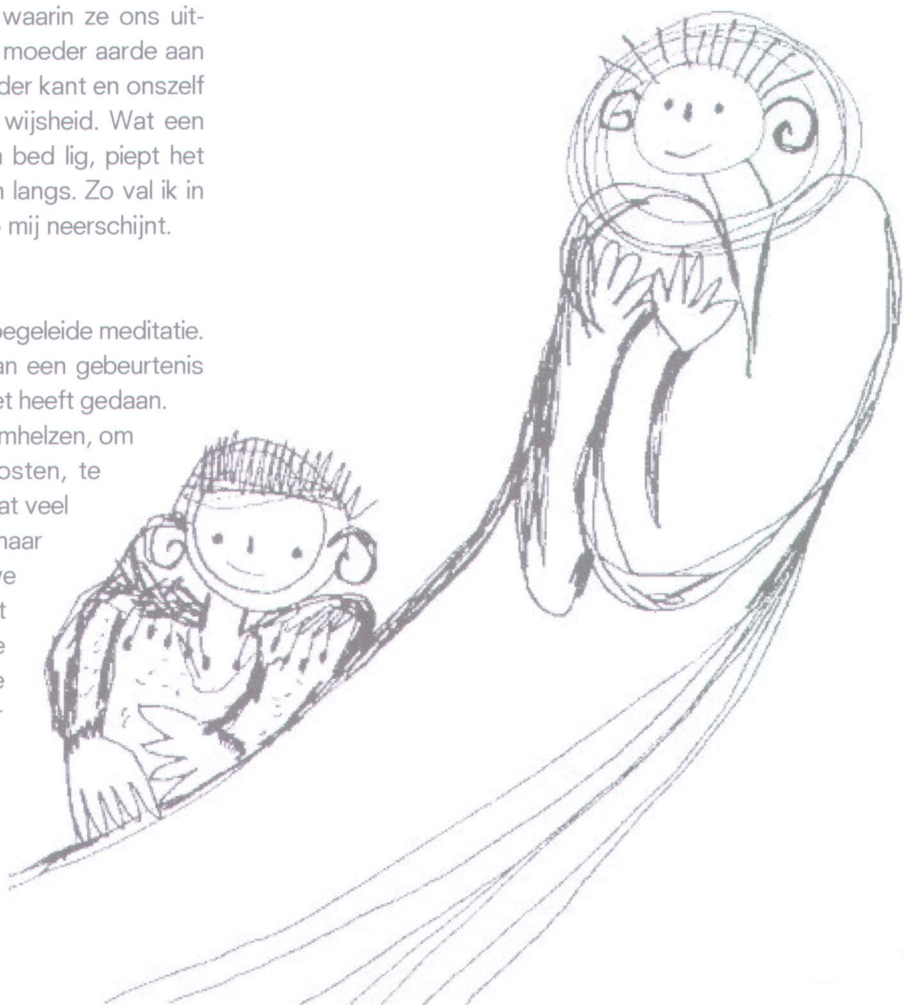
Troost voor het kind

Zondagochtend begint met een intense begeleide meditatie. Wim vraagt ons om terug te denken aan een gebeurtenis die ons als kind heeft gekwetst of verdriet heeft gedaan. En daarna vraagt hij ons om onszelf te omhelzen, om het kind dat we in ons dragen te troosten, te koesteren. Hij maakt ons ervan bewust dat veel van onze pijn oude pijn is, die steeds maar weer de kop blijft opsteken. Pijn dat we niet gezien worden, pijn dat we niet gehoord worden, angst dat we achtergelaten worden. In eerste instantie vind ik het moeilijk om dit te doen, maar dan laat ik mijn weerstand varen. Ik leg een hand op mijn buik en een hand op mijn hart en maak contact met mijn kleine ik, die bang is voor alles wat haar te wachten staat. Ik zeg haar: we zijn nu groot, we kunnen dit aan. Ik zal je troosten, ik zal bij je zijn. Ik voel ook de troostende aanwezigheid van mijn overleden moeder in mij, die haar koele hand op mijn voorhoofd legt en me zegt dat het allemaal goed zal komen. Mijn warme hand brengt mijn hart tot rust. Lief hart, dat zo trouw voor mij klopt: het komt goed, je kunt gerust zijn. We hebben deze oefening en ik zal je helpen om steeds weer tot rust te komen.

En we krijgen een mooi verhaal over de kracht van interzijn. Wim noemt mijn eierstokken als voorbeeld: hoe deze een prachtige voortzetting hebben gekregen in de vorm van mijn dochters. Ha, dat is een verrassing! Ik zie mijn dochters in gedachten: twee wandelende eierstokken. Ik schiet bijna in de lach van dat beeld en vanaf dat moment voelt alles licht en luchtig.

's Middags delen we onze oogst met elkaar. Wat nemen we mee van deze retraite? Iedereen heeft iets overwonnen, iets gevonden, de meesten voelen zich gesteund of hebben een inzicht gekregen en iedereen is reuze dankbaar: dankbaar voor deze mooie plek, voor de gelegenheid die Wim en Ida hebben gecreëerd om te oefenen. We zijn onszelf dankbaar, dat we voor onszelf hebben gezorgd door hier naartoe te komen. We hebben de laagjes afgepeld, onze trollen in de ogen gekeken in het Drentse land en ruimte gemaakt voor onze elfjes. We hebben onszelf weer in onszelf teruggevonden.

Living Mindfulness of the Heart



Mededogen met jezelf

De zelfgemaakte zesde aandachtsoefening van Marije, uit *De Klankschaal* nr 44 heeft mij diep geraakt en nieuw inzicht gegeven.

Na een enerverende periode op mijn werk, waarin ik geconfronteerd werd met een gevoel van falen, had ik gelukkig een week vakantie!

Een week vol rust, midden in de natuur, in de Eifel.

Tijd voor mezelf, tijd om de nieuwste boeken van Thây te lezen, tijd om te wandelen en tijd voor m'n moeder die een paar dagen meeging.

Het werk had ik ver achter me gelaten...alle ingrediënten om gelukkig te zijn waren aanwezig!

En toch lukte het me niet om me echt te verbinden.....

Te verbinden met de natuur tijdens m'n wandelingen; ik adem in en zet een stap, ik adem uit en zet een stap- hier en nu......het lukte niet.

Te verbinden met m'n moeder. Terwijl zij slapend naast me zat in de tuin las ik over inter-zijn; ik sloot mijn ogen en probeerde het te voelen: ik ben in jou en jij bent in mij...het lukte niet, ik voelde alleen maar weerstand.

Het leek alsof er iets in mij schuurde, ik kon niet bij mijzelf komen en voelde geen verbinding, ik voelde eigenlijk niets... Toen ik thuis kwam lag de klankschaal in de brievenbus, een Wake up nummer?! Met de overtuiging dat daar niet veel in zou staan waarin ik mij zou herkennen (ik ben immers al 55) begon ik er in te bladeren. Mijn oog viel op het stukje over 'Mededogen' van Marije. Het ontroerde mij, ik vond het prachtig en zo herkenbaar! Alles in mij begon te stromen, ik voelde m'n verdriet, m'n gevoel van falen en zag met ogen vol mededogen hoe streng ik was geweest voor mezelf. Ik voelde me eindelijk weer verbonden met mijzelf en ik begon langzamerhand te beseffen wat ik had gedaan. Ik had die lastige gevoelens willen ontvluchten, ik had ze 'geparkeerd' zodat ik lekker zou kunnen ontspannen in de vakantie. Maar met het 'parkeren' van een deel van mij, was ik niet meer 'heel' en was ik letterlijk uit verbinding, uit verbinding met mezelf. Goed zorgen voor mijn pijn is ruimte maken voor het voelen, mogen leren, mogen groeien, ook al ben ik al jaren een beoefenaar op het Boeddhistische pad!

Dankjewel Marije dat je jouw zesde aandachtsoefening met mij hebt willen delen. Jouw stukje in *De Klankschaal* heeft er ook voor gezorgd dat ik op mijn beurt mijn inzicht weer deel met anderen! In de Sangha, in de retraites die ik begeleid en organiseer, in mijn werk en nu zelfs in deze *Klankschaal.*

Annelies v/d Berg

De zesde aandachtsoefening:
zelf mededogen

"Bewust van het lijden veroorzaakt door zelf-afwijzing en zelf-veroordeling, wil ik leren mezelf volledig te accepteren. Ik beloof mezelf eraan te blijven herinneren dat ik op dit moment al goed genoeg ben en het waard ben om mijn eigen liefde te ontvangen. Ik wil leren genieten van al het moois wat het leven te bieden heeft, zonder mezelf daarvoor te veroordelen. Ik beloof trouw te blijven aan mijn idealen, maar gun mezelf ook ruimte voor oefening en ontwikkeling. Ik heb het oprechte voornemen om zacht te zijn voor mezelf en zelfbeschadigende gedragingen en gedachten langzamerhand te transformeren om zo een oprechte liefde voor mezelf te ontwikkelen. Pas als ik mezelf oprecht kan liefhebben en accepteren, zal ik in staat zijn dit ook volledig aan anderen te bieden."

Marye Smeenk
Diep mededogen van het hart



Zwarte Cross, Bier en Meditatie

De Zwarte Cross is met 25 podia, 200 acts, 2000 crossers en 170.000 bezoekers het grootste theater- en motorfestival van ons land. De organisatie leek het een goed idee om elke dag te beginnen met een meditatie. De Maanhoeve werd gevraagd om dit te verzorgen. Omdat in dat weekend een retraite op De Maanhoeve begon zou Ida de retraite voorbereiden en zou ik de Zwarte Cross doen.

Een meditatie met crossende en bierdrinkende jongeren leek me wel een uitdaging. Thich Nath Hanh leert ons om niet vast te gaan zitten in oude denkwijzen en nieuwe wegen van meditatie te zoeken.

Ik gaf het de titel *"PowerZen"* met als subtitel *"Ik bun Zen"*. Door me in de doelgroep te verplaatsen kwam al snel het idee om het in mijn dialect te doen en dat het laagdrempelig en licht maar wel serieus moest zijn. In de tent creëerde ik de goede energie door kaarsen en wierook, een altaar van strobalen met een mooie Boeddha erop, mooie gele doeken, enz.



Meditatie, bier en genieten van innerlijke stilte

Na advies van een Yoga vriendin gebruikte ik de eerste helft voor mijn versie van de 10 mindfulness movements en het tweede deel voor een geleide meditatie.

Mijn spanning was, komen er überhaupt mensen op af en zijn ze nuchter genoeg om mee te kunnen doen. Na de eerste ochtend bleek het antwoord twee keer ja te zijn.
Voor aanvang ademde ik zelf 15 minuten in aandacht om me van harte te verbinden met de mensen die zouden komen. Hier ervaarde ik weer de kracht van de oefeningen die Thich Nath Hanh me leert. Drie ochtenden volle tent. De mensen kwamen met het bier in de hand de tent binnen. Nog niet vaak gebeurd denk ik, meditaties met bierdrinkende deelnemers. Door het vertrouwde dialect en de specifieke Zwarte Cross taal te gebruiken, stond het bier binnen 5 minuten onder de stoel en werd er serieus mee gedaan.

Na afloop bleven veel mensen zitten nagenieten van de (innerlijke) stilte die ze ervaarden terwijl buiten de motoren ronkten. Veel deelnemers gaven te kennen niet geweten te hebben dat meditatie zo fijn en stevig kon zijn.
De laatste dag kwam de crew in alle vroegte vragen of ik met hen ook een meditatie wilde doen zodat ze wat steviger en relaxter aan hun dag konden beginnen.

En zo zijn er vele nieuwe meditatie zaadjes geplant.
Het was een enerverende meditatieve ervaring.
Een lotus voor alle Zwarte Crossers. Ik bun Zen.

Wim Heusinkveld
Liefdevolle toewijding van het hart.

Indrukken

De retraite in het EIAB 19-24 augustus

Dit keer ging ik met de auto omdat ik ook alle boeken mee nam voor de boekwinkel. Ik ging een dag eerder, zodat we dinsdag rustig konden inrichten. Het rustig aankomen en nog even met maar weinig mensen zijn vond ik heel prettig. Voor mijn gevoel heb ik deze retraite intenser beleefd dan de vorige, maar misschien lijkt dat maar zo of vergeet je het weer.

Liefde is begrip

Het thema was Liefde is begrip. Dit is natuurlijk maar al te waar. In mijn relaties kan ik dit alleen maar bevestigen. Zou dit een reden zijn dat relaties steeds minder duurzaam zijn?

De lezingen van Thây waren ook dit keer erg mooi. Ze zijn iedere keer weer actueel, ook al heb je de basis al vaker gehoord. Omdat je leven verandert hebben zijn woorden iedere keer een andere lading. Dat ervaar ik ook als ik thuis naar een lezing van hem kijk.

Het verbaast mij ook steeds hoe stil de kinderen zijn het eerste uur. Tijdens het Vraag en Antwoord deel worden er door kinderen heel goede vragen gesteld. Het feit dat hij nu af en toe de zaal in liep tijdens de lezing gaf ook weer een andere dimensie. Velen hadden daardoor oogcontact met hem.

De geleide meditaties heb ik dit keer als intensief ervaren. Terug gaan naar het kind in jezelf. Praten met het kind in je zelf. Kijken naar je ouders als vijfjarig kind.

In de familie waren mensen al snel heel vertrouwelijk met elkaar. Dit is bijzonder omdat je elkaar niet kent. Maar je weet dat hetgeen verteld wordt binnen de groep blijft. Dus dat schept vrijheid en veiligheid.

Ook over de meditaties werd in de familie gesproken. Er zijn mensen die een verstoorde relatie met hun ouders hebben. Door deze meditatie krijgen ze meer begrip voor het lijden van hun ouders. Daar blijkt ook weer uit: liefde is begrip.

Werkmeditatie

In de boekwinkel hebben we goed samengewerkt. Mensen zijn altijd weer erg enthousiast en nieuwsgierig en vragen naar onderwerpen die in de lezing besproken zijn. Onze familie had als taak te helpen in de boekwinkel . Men vond het eerst wel spannend maar later erg leuk. Iemand zei: ik werk nu wel, maar hoe maak je er in de winkel een



werkmeditatie van?

De zuster die de groep leidde komt uit Japan. Zij vertelde dat het in Japan de gewoonte is om iets met twee handen aan te geven en iemand dan ook aan te kijken. Dit kunnen we in de boekwinkel ook doen. Bovendien kun je als je het geld ontvangt je handen vouwen en buigen, als dank.

We hebben dit gedaan en het werd zowel door ons als door de bezoekers als zeer positief ervaren.

Het was voor mij weer een inspirerende week.

Gerda Vloedgraven
Pure aandachtsoefening van het hart

De jonge broeder is een natuurtalent

"Wat fijn dat jij hier nu bent" lees ik bij het binnenkomen van kinder-mindfulness.nl. Met een mooie klaproos voor elke bezoeker. Deugddoend. Fris. Creatief.

Vanaf de eerste dag doordringt dezelfde bezieling de grote meditatietent van het EIAB in Waldbröl. Want de kinderen worden deskundig voorbereid op het leven in aandacht op retraite. Heb ik ooit al zoveel kinderen en jongeren bij elkaar gezien met zoveel aandacht? De jonge broeder is een natuurtalent. Met grote ogen en open mond geniet ik van dat moment, en het volgende, en het volgende...

Thây mag dan oud en broos zijn, ook hij weet de kinderen te bekoren met zijn mooie verhalen over wolken en water, over mama's en chocola, en zoveel meer... Zijn eenvoud en zijn liefdevolle verbondenheid met àlles verwarmt groot en klein.

Net zo stil en aandachtig als de volwassenen hangen ook de kinderen aan Thay's lippen. Zijn uitnodiging aan de kinderen om hun beoefening buiten verder te zetten, wekt dan ook enige verwondering: Oooh, zijn ze hier nog steeds... Een eerbiedige buiging als afscheid is dan ook niet misplaatst.

Ik verwacht buiten een explosie van ingehouden energie maar niets is minder waar. De kinderen zijn de rust zelve. Wonderlijk... mindful... én happy... Het wonder van rustige volwassenen? Rust en vrede blijken minstens zo besmettelijk als haat en aggressie. Dat stemt hoopvol. Het vervult me telkens opnieuw met diepe eerbied voor de kinderen zelf, voor de ouders en de begeleiding.

In het slotgebeuren stroomt de jeugdige energie dan toch de tent in met een heerlijk lied voor Thây. En als klap op de vuurpijl hebben deze kinderen en jongeren ook de wijsheid en het inzicht gevonden om voor 600 mensen erg slimme vragen te stellen aan Thây. Chapeau! Een prachtige lotus schiet op uit de vruchtbare modder.

Met een diepe buiging voor al wie dit mogelijk maakte en een mooie klaproos voor die kleine Boeddha's in wording.

Tineke Spruytenburg

Omgaan met de dood

Een tijdje geleden kwam er een nieuw kinderboek uit van Thây: *Is Nothing Something? Kids questions and zen answers (...).* Het boek bevat vragen die kinderen met enige regelmaat aan Thây stellen en de antwoorden die zij van hem krijgen.

Dood gaan: veranderen van vorm

Een van de vragen is: *Hoe lang zal ik leven?* Thây antwoordt: "Er is goed nieuws! Als je alles diep genoeg onderzoekt, zul je zien dat je eeuwig zult leven. Je gaat niet dood, je verandert alleen maar van vorm. Net als een wolk. Een wolk kan veranderen in regen of sneeuw, maar dood gaan kan hij niet. Je bent als de golf op zee. Nadat je bent opgerezen en neergekomen als golf, ben je nog steeds deel van de zee. Je vorm verandert, maar je verdwijnt niet."

Een ander kind vraagt: *Hoe kan mijn Opa nog bij me zijn als hij al dood is?* "Als jouw geliefde Opa er niet meer is in de vorm zoals jij hem kent, moet je zoeken naar zijn nieuwe vorm. Een maiskorrel groeit uit tot een stengel. Aan de stengel groeit een kolf die nieuwe maiskorrels draagt. Jouw Opa lijkt op de originele maiskorrel en jij bent de nieuwe. Op die manier ben jij de voortzetting van hem. Jouw Opa leeft in elke cel van jouw lichaam voort. Je kunt dus zoveel met hem praten als je wilt."

Paniek en opluchting.

Eén van de kinderen uit een groep 4 waaraan ik les geef, raakte vorige week drie keer op één dag in paniek. Drie keer moest hij buiten de klas worden opgevangen om te kalmeren. Na de derde keer kwam hij terug de klas in. Ik vroeg hem of hij me kon vertellen hoe het kwam dat hij zo vaak overstuur was vandaag.

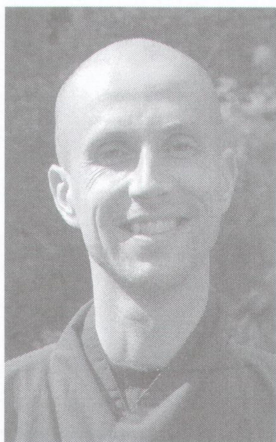
Hij vertelde me uitgebreid dat zijn Omi – de moeder van zijn moeder – dood gegaan was. Het gebeurde een week voor zijn 9e verjaardag en hij had zijn ouders gesmeekt of hij overal mee naar toe mocht. Hij wilde niet 'buitengesloten' worden, hij wilde erbij horen en weten wat er zou gebeuren. Het was de eerste keer dat hij meemaakte dat een mens dood ging. Hij had goed geluisterd en gekeken tijdens de begrafenis. Hij vertelde hoe verdrietig Opi was. En dat hij Opi hoorde zeggen dat hij nu ook niet meer wilde leven. Hij had, net als Opi, zijn hand op het hoofdje van Omi gelegd en gevoeld hoe koud ze was.

Toen hij klaar was met vertellen, keek hij me verwachtingsvol aan. "Weet je Rik, zei ik, iedereen die van Opi houdt, draagt hem mee in hun hart. Jij ook. Daar blijft hij altijd levend, omdat jij aan hem denkt." Hij knikte en ging, zichtbaar opgelucht, naar zijn plaats.

De volgende keer dat ik in deze groep kom, ga ik de kinderen vertellen van de mais! Misschien dat Rik dan ziet hoe hij voor altijd met Omi verbonden is.

Tineke Spruytenburg, *Chan Nha Huong*

De kroon van de boeddhistische leer



De stem van Thây weerklinkt nog in mij toen hij ruim een jaar geleden de titel van de 21-daagse retraite van juni 2014 bekend maakte: "Wat gebeurt er als je doodgaat?" Onder andere dit interessante thema heeft mij gemotiveerd aan deze retraite in Plum Village deel te nemen.

Een paar weken geleden hadden we grote retraites hier in Waldbröl. Voor de Duitstalige retraite hadden meer dan 1000 mensen zich ingeschreven en voor de Nederlandstalige retraite meer dan 600. We hadden nog nooit meer dan 1000 mensen voor een retraite hier gehad en wat waren we blij dat het niet onze eerste retraite was. Na afloop van de retraites speelde vooral een euforisch gevoel de boventoon: Het was een goede retraite en nu kunnen we de verantwoordelijkheden van ons af laten glijden. Bovendien tekende zich een welverdiende rust aan de horizon af. En deze rust hebben we met 27 broeders en zusters vijf dagen lang in de Zwitserse bergen mogen genieten. Op één van deze dagen ben ik met één van de broeders vroeg op pad gegaan om de hele dag hoog in de bergen van het uitzicht te kunnen genieten. Deze klim voerde ons in de voormiddag op een stijl en smal pad met toenemend veel sneeuw. In de afgrond durfde ik al niet meer te kijken, maar ik wist zeker dat uitglijden op dit niveau dodelijk is. Ik draaide me om en zei tegen mijn medebroeder: "Een diep verlangen verder te leven maakt zich in mij kenbaar. Liever terugtrekken." Eigenlijk was de weg terug door de sneeuw nog hachelijker en een diep gewortelde doodsangst liet weer eens van zich horen.

Een paar keer in mijn leven ben ik Vriend Hein door zijn vingers geglipt. Natuurlijk komt van uitstel geen afstel en de Boeddha heeft ons geleerd hoe het juiste inzicht ons kan helpen te begrijpen wat leven en wat dood is. Ons alledaagse denken is gebaseerd op categorieën zoals zijn en niet-zijn. De kunst van omdenken drukt Thây helder uit: zijn betekent interzijn. Laat de grenzen van een denkbeeldig zelf los en we kunnen onze ongeboren en onsterfelijke natuur vieren. In een notendop was dat ook de conclusie van de afgelopen retraite in juni: "Wat gebeurt er als je doodgaat?" "Je gaat niet dood." De boeddhistische verlossing is gebaseerd op inzicht. Zulke Dharma-lezingen dragen de kroon van de Boeddhistische leer en kan ik niet vaak genoeg horen.

Phap Xa

Dag van de Stilte

Op zondag 26 oktober 2014, op de laatste zondag van oktober, vindt voor de vierde keer de *Dag van de Stilte* plaats. Verspreid over het hele land worden allerlei activiteiten rond het thema stilte georganiseerd. Het doel van deze jaarlijks terugkerende themadag is om de waarde en werking van stilte en innerlijke rust onder de aandacht te brengen van een zo breed mogelijk publiek. Deze *Dag van de Stilte* wordt op de dag georganiseerd dat de zomertijd over gaat in de wintertijd. We hebben dan één uur extra...

Zondag 26 oktober 2014

Iedereen die de stilte een warm hart toe draagt, wordt uitgenodigd om op de *Dag van de Stilte* een activiteit te organiseren of eraan deel te nemen. Provinciecoördinatoren plaatsen activiteiten op www.dagvandestilte.nl. Daar kunnen deelnemers per provincie zien welke activiteiten er op 26 oktober gaan plaats vinden en zich ervoor opgeven per e-mail of telefoon.

Comité van Aanbeveling

Een Comité van Aanbeveling steunt het initiatief. Van dit comité maken deel uit: Hella van der Wijst (bekend van o.a. het KRO programma *De Wandeling*), Herman Wijffels (o.a. hoogleraar duurzaamheid en co-voorzitter van *World Connectors*), Thom Breukel (o.a. schrijver van de *Stilteatlas* en *Stil Amsterdam*), Joke Hermsen (filosofe en schrijfster van *Stil de Tijd*). Matthijs Schouten is ecoloog en filosoof in dienst van Staatsbosbeheer, bijzonder hoogleraar ecologie en filosofie op de universiteit van Wageningen en schrijver van diverse boeken.

Meer informatie vind je op:
www.dagvandestilte.nl;
Twitter: @DagvandeStilte/#Stilte2014
Facebook: http://www.facebook.com/pages/Dag-van-de-Stilte/281022828630629



Vietnam projecten



Mooie donatieopbrengst in 2013

In het jaar 2013 hebben de donateurs van de Stichting Leven in Aandacht totaal 32.160 euro gegeven aan de Vietnam projecten. Dat is een prachtig resultaat en een optelsom van vooral vele kleine bijdragen van particulieren, van Sangha's die een meeropbrengst doneren en soms ook van bedrijven en organisaties van Sangha-leden. Heel veel dank voor uw donatie, mede namens de Vietnamese sociaal werkers en de kinderen voor wie het bestemd is.

Er is een stijgende lijn te zien in de structurele donaties aan de Vietnam projecten. In 2012 was de totale opbrengst hoger, n.l. 40.257 euro dankzij een eenmalige grote gift van 10.000 euro. Structureel bedroegen de donaties in 2012 30.257 euro. In 2011 bedroegen de donaties voor de Vietnam projecten nog 29.593 euro. Het is geweldig dat we met elkaar zoveel geld kunnen geven en de werkelijkheid is dat er nog meer geld nodig is. In Vietnam worden de eerste levensbehoeften steeds duurder. Dat is de andere kant van ontwikkeling; de prijzen gaan omhoog en het geld wordt minder waard. Helaas profiteren de allerarmsten niet in gelijke mate van de economische ontwikkelingen in Vietnam.

Speciale actie voor betere schoolvoeding

Ik heb dit voorjaar voor de stichting Leven in Aandacht een aantal scholen en projecten bezocht in Vietnam. Ik was getroffen door het eenzijdige voedsel dat de kleine kinderen op de schooltjes krijgen. Mooi dat ze voedsel krijgen natuurlijk en heel hard nodig ook, maar het is te eenzijdig. Rijst met wat groenten. De leerkrachten van de schooltjes vragen met klem om een groter budget voor voeding. Daarom hebben we een snelle actie ondernomen om de kinderen van schoolmelk te voorzien in de maanden april, mei en juni. De opbrengst van deze actie bedraagt 4.860 euro. Hartelijk dank aan iedereen die heeft bijgedragen. Sommige bijdragen komen van Sangha's die een meeropbrengst hebben van een Dag van Aandacht of van een serie meditatieavonden; een aantal zijn particuliere giften en speciaal voor deze actie is er ook een collecte gehouden in een spirituele gemeenschap. Daarnaast is er ook een flinke bijdrage van een stichting gekomen. Wat goed dat de Vietnam projecten hiermee niet alleen financieel bedeeld worden, maar ook meer onder de aandacht worden gebracht van beoefenaars en betrokken mensen en organisaties.

Samen werken aan de besteding in Vietnam

Thich Nhat Hanh stichtte in Saigon in de vroege jaren zestig de School of Youth for Social Service (SYSS). Oorspronkelijk waren bij de hulporganisatie vele jonge mensen betrokken. Onder leiding van Sr. Chang Kong, de non die sinds de jaren zestig Thây assisteert, is de organisatie Hieu & Tuong (Understanding & Love) opgericht. Een deel van deze groep is nog altijd actief als sociaal werker in de afgelegen arme gebieden. Het Duitse Maitreya fonds is een belangrijke financier voor deze projecten. De Stichting Leven in Aandacht geeft jaarlijks een structurele bijdrage aan het Maitreyafonds van 12.500 euro en zo mogelijk meer. De opbrengst in 2013 was hoog genoeg om een extra 3000 euro te schenken. Ook de Italiaanse Sangha geeft haar donatiegeld aan het Maitreya fonds. De Vietnamese sociaal werkers beslissen uiteindelijk samen met de leerkrachten van de schooltjes over de bestedingen. Zo is een fijnmazig lokaal netwerk direct betrokken bij de projecten en kunnen we er zeker van zijn dat het geld altijd goed terecht komt. Ik was onder de indruk van de inzet van de sociaal werkers, die schijnbaar onvermoeibaar schooltjes in afgelegen gebieden bezoeken in busjes of op brommers en overleggen met leerkrachten en ouders over de besteding van het geld en de inhoud van het onderwijs. Voeding is natuurlijk altijd een eerste vereiste, maar ook speelgoed is heel belangrijk. Voor kinderen uit hele arme gezinnen is niets vanzelfsprekend. En waar kun je beter een middagslaapje doen dan op een veilige plek!

Meer weten? Op de website van www.aandacht.net staat het reisverslag van dit voorjaar en meer informatie over de projecten die we met elkaar steunen. Dank voor je bijdrage in geld en aandacht!

Jantien Lodder

Activiteiten van Stichting Leven in Aandacht

Stichting Leven in Aandacht (LIA) is dit jaar gestart met het organiseren van Studiedagen, Dagen van Aandacht en Weekendretraites. Tot nu toe organiseerde het LIA al het Sangha Opbouw Weekend en andere Sangha Opbouw dagen. Vanaf het moment dat de grote Nederlandstalige retraites met Thich Nhat Hanh niet meer in Nederland plaatsvinden maar in het EIAB in Duitsland, is er ruimte ontstaan om meer activiteiten in Nederland aan te bieden. Onder de titel 'In de Voetsporen van Thich Nhat Hanh' wordt nu een interessant programma aangeboden. Dit voorjaar zijn er enkele goed bezochte Dagen van Aandacht met broeder Phap Xa georganiseerd in Nederland en een retraiteweekend in België, samen met de lokale Sangha's. Daarnaast is er een studiedag voor beginnende Sangha's georganiseerd in Centrum Boswijk in Doorn. Ook voor dit najaar staan diverse activiteiten op het Voetsporen-programma. Kijk voor de actuele informatie op de website van de Stichting Leven in Aandacht www.aandacht.net bij 'Programma'.

Behoeftepeiling onder Sangha's voorjaar 2014

Om de vraag en behoefte van de beoefenaars te peilen heeft LIA een behoeftepeiling onder de Sangha's uitgevoerd. De resultaten van deze peiling geven een goed inzicht in de behoeften van de beoefenaars in de Sangha's. Tevens zijn er veel positieve reacties ontvangen om meer samen met het LIA te organiseren voor de Sangha's. In grote lijnen gaat de behoefte uit naar:

1. Studie over basisboeddhisme in de traditie van Thich Nhat Hanh o.a. het gezamenlijk bestuderen van soetra's.
2. Verdiepingsthema's zoals omgaan met emoties en conflicten, verzoening, relaties, sterven en afscheid nemen.
3. Thema's rond Sangha opbouw en onderhoud van de Sangha's. Hoe houdt je een Sangha vitaal en inspirerend voor iedereen op de lange duur?
4. Praktisch oefenen; hoe gaan wij in het dagelijks leven om met de lessen van de Dharma en de beoefening?

Veel Sangha's staan open voor gezamenlijke Dagen van Aandacht in de eigen regio. Beschikbare tijd, reistijd en kosten spelen een rol bij de afwegingen om ergens aan deel te nemen. Een heel aantal Sangha's geven aan samen met LIA een dergelijke activiteit te willen organiseren. Er komen ook veel ideeën over locaties daarvoor uit de bus. Daar gaan we mee aan de gang! Mede dankzij de inzet van vrijwilligers in diverse werkgroepen zoals 'Organisatie en inschrijving', 'Sangha Opbouw werkgroep' en 'Communicatie en Website' is het mogelijk een programma voor 2015 te ontwikkelen.

Veel dank voor jullie inzet en betrokkenheid en dank voor alle ingevulde vragenlijsten Zo nemen we alle ideeën en inzichten zo goed mogelijk mee!

Meer bekendheid vereist

De bekendheid van Stichting Leven in Aandacht is bij Sangha beoefenaars nog niet erg groot. Meestal zijn het de kerngroepleden die een Sanghaopbouw weekend bezoeken, maar is er bij de andere Sanghaleden weinig bekend over de activiteiten van de Stichting LIA. Daar willen we iets aan doen. Leven in Aandacht kan haar werk doen dankzij donateurs, waarvan we er gelukkig vele hebben. Maar met het oog op nieuwe ontwikkelingen en groei zijn er ook meer nieuwe donateurs nodig.

Stichting Leven in Aandacht is sinds 1995 actief in Nederland en België om het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh te verspreiden. *De Klankschaal* wordt ook al bijna 20 jaar verspreid onder donateurs. Momenteel telt de stichting rond de 900 donateurs. De laatste jaren is de website www.aandacht.net gegroeid naar 8000 gebruikers per maand en heeft de nieuwsbrief meer dan 4000 abonnees. Leven in Aandacht zal het komende jaar haar eigen naamsbekendheid verder vergroten bijv. door het aanbieden van cursussen en retraites. Tevens willen we nieuwe donateurs werven om een stevige financiële basis te ontwikkelen, zodat we Sangha's en beoefenaars binnen Leven in Aandacht goed kunnen ondersteunen.

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties aan het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht? Mail dan naar info@aandacht.net.

Namens het bestuur,

Jantien Lodder (penningmeester)



Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Davey Hoppema, Daan Karsten, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven.

Redactieadres
Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Kalligrafies omslag voor, p. 7: Thich Nhat Hanh

Foto's en tekeningen:
omslag voor: Gré Hellingman
p. 2, 28: Françoise Pottier
p. 3: met dank aan Gerda Vloedgraven
p. 5, 9, 20, omslag achter: Pieter Loogman
p. 14: Bernard Pottier
p. 15: Vo-Dinh
p. 16, 30: Jan Numans
p. 19: met dank aan Margriet Versteeg
p. 21: Shelley Anderson
p. 23, 24, 28, 31: Anneke Brinkering
p. 25: Wim Heusinkveld
p. 26: Tineke Spruytenburg
p. 29: Jantien Lodder

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 46: **1 december 2014**, verschijning: begin februari 2015.
- *Klankschaal* nr 47: **1 april 2015**, verschijning: begin juni 2015. Speciaal feestnummer i.v.m. 20 jaar Stichting Leven in Aandacht en 20 jaar *Klankschaal*
- *Klankschaal* nr 48: **1 augustus 2015**, verschijning: begin oktober 2015.

Thema's komende nummers: Niets om handen, nergens te gaan; Ouder worden; Toegepast Boeddhisme.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening NL 52 INGB0006839039 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.





Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*

Afz. Postbus 541, 3500 AM UTRECHT

Maira de Croon
Dorpsstraat 25
7221 BN STEENDEREN

<0000232592610-X-DTC065-X-1*1-7/3-SND
6 2 //AAND/41/232-966